سلسلة المعرفة للجميع

الشاي الأخضر

المشروب السحرى



د. عاطف لماضه

الدار الذهبية

سلسلة المعرفة للجميع

الشاي الأخضر
المشروب السحري

ياسر جعفر شلبي

الدار الذهبية

الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية-عابدين-القاهرة ت:٢٣٩١٠٣٥٤- ف:٢٧٩٤٦٠٣١

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله الذي سخر للإنسان ما في الأرض والسموات، الحمد لله الذي خلق الإنسان وأصبغ عليه نعم لا تعد ولا تحصى، الحمد لله الذي خلق الإنسان وفضله على جميع خلقه بالعقل والحكمة، الحمد لله الذي خلق وسخر لنا الطبيعة من النباتات والخضروات والفاكهة والحبوب لنستخرج منها الأدوية والعقاقير والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين.

أما بعد:

فيقول ياسر جعفر في هذا الجزء الهام من سلسلة المعرفة للجميع وهذا الجزء الهام عن الشاي الأخضر الذي يحمل فوائد عديدة لا تحصى للصحة وضد الأمراض، فينبغي على الإنسان أن يقتني هذه السلسلة التي تشمل على كثير من المعلومات الهامة للصحة

وللثقافة العامة وتفيد الإنسان في المعرفة العامة عن الصحة بالأسلوب العلمي المبسط السهل والأسلوب السهل الممتنع. كل جزء في هذه المعرفة يختص بنوع واحد وفوائده الصحية والعلاجية والمواد الفعالة التي تفيد في مقاومة الأمراض من هذه السلسلة «الفوائد العلاجية للفواكه، حبة البركة، الليمون العسل، الغذاء، الزعتر، الزنجبيل، الحبوب، الرشاقة والجمال بالأعشاب والنباتات، زيت الزيتون، ألبان الإبل وأبوالها، الخضروات، إعجاز الماء في الشفاء»، وأجزاء أخرى عديدة في كافة المعلومات الدنيوية التي تنفعك فيما تحتاج عن الأبحاث والمعرفة، والله ولي التوفيق.

ياسر جعفر شلبي

فوائد الشاي الأخضر العلمية

عرف الصينيون الشاي الأخضر منذ أقدم العصور واستخدموه في علاج الكثير من الأمراض ابتداء من الصداع وحتى الاكتئاب وفي كتابهم المشهور «الشاي الأخضر السر الطبيعي لحياة أكثر صحة» قالوا: إن



الصينيين استخدموا هذا الشاي كعلاج منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة ويقع السر في الفوائد الطبيعية للشاي الأخضر أنه يحتوي على مركبات بوليفينولية لها قدرة مذهلة كمضادات للأكسدة.

وسمي الشاي الأخضر بأوراقه الخضراء الذي يتم تجفيفها بسرعة عقب قطفها مباشرة على درجة حرارة

٦٠م وبهذه الطريقة تتخلص الأوراق من الرطوبة وتحتفظ بلونها الأخضر ويفرق بين الشاي الأخضر، والأسود أن الشاي الأخضر لا يقع تحت عملية التخمر التي يقع تحتها الشاي الأسود والتي تحول المركبات البوليفينولية الموجودة في الشاي الأخضر إلى مركبات أخرى ليس لها نفس التأثير في الوقاية والعلاج ضد الأمراض، فقد يقع الشاي الأخضر فقط تحت عملية التبخير والتي ليس لها أي أثر على المركبات الفعالة الموجودة في الشاي الأخضر وهذه المركبات لها تأثير مضاد للأكسدة حوالي ١٠٠ مرة أكثر من فيتامين ج و٢٥ مرة أكثر من فيتامين هـ، وقد يعطيك الشاي الأخضر مقدار ٣٠-٤٠ جرام من المركبات البوليفينولية في الفنجان الواحد وقد يكفي فنجانين يوميا لسد احتياجات الجسم من المواد المضادة للأكسدة وذلك في الإنسان الطبيعي أما في الإنسان المريض خاصة مريض السرطان فإنه يحتاج إلى أربعة

فناجين يوميا والطريقة الصحيحة لعمل فنجان من الشاي الأخضر هي أن يوضع من ٢-٤ جرام من الشاي الأخضر في فنجان ويصب عليه ماء مغلي ويترك لمدة ثلاث دقائق ثم يصفى ويترك لمدة من ٣-٥ دقائق ليبرد وقد يحتوي الشاي الأخضر على كثير من الفيتامينات خاصة فيتامين هـ والمعادن الهامة وقد صنف الشاي الأخضر على أنه غذاء وظيفي وذلك لما له من وظائف عديدة داخل جسم الإنسان منها:

١- له وظيفة دفاع حيوي بقدرته على منع حدوث السرطان عن طريق قدرته على رفع مناعة الجسم.



٢- له وظيفة المنع المرضي وذلك بقدرته على منع ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم.

٣- له وظيفة الشفاء من المرض وذلك بقدرته على تثبيط ارتفاع الكوليسترول في الدم.

٤- له وظيفة المحافظة على الصفات الطبيعية للجسم عن طريق قدرته على تحفيذ وتنشيط الجهاز العصبي المركزي.

٥- له القدرة على إعادة الشباب للجسم عن طريق مد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة الطبيعية والشاي الأخضر له فوائد صحية عديدة فسوف نعرضها في الصفحات القليلة القادمة.





الشاي الأخضر وزيادة الوزن

السمنة مرض وإذا كانت شهادات الوفاة لا تذكر أن الوفاة كان سببها السمنة فإن الحقيقة الأكيدة تقول: إن السمنة تسبب الكثير من الأمراض التي تنتج عنها الوفاة، والأطباء في أوروبا يؤكدون أن خطر السمنة أشد بكثير من تدخين ٢٥ سيجارة يوميا، وهو خطر معترف به من الجميع.



والإحصائيات تقول: إن أكثر من ٣٠% من سكان العالم يعانون منها وهي تمثل السبب المباشر للإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشريان التاجي، كذلك هي المسئولة عن أمراض الجهاز التنفسي وتشمل التوقف المؤقت للتنفس أثناء النوم، والشعور

بالتعب والإرهاق، والرغبة في النوم أثناء العمل.

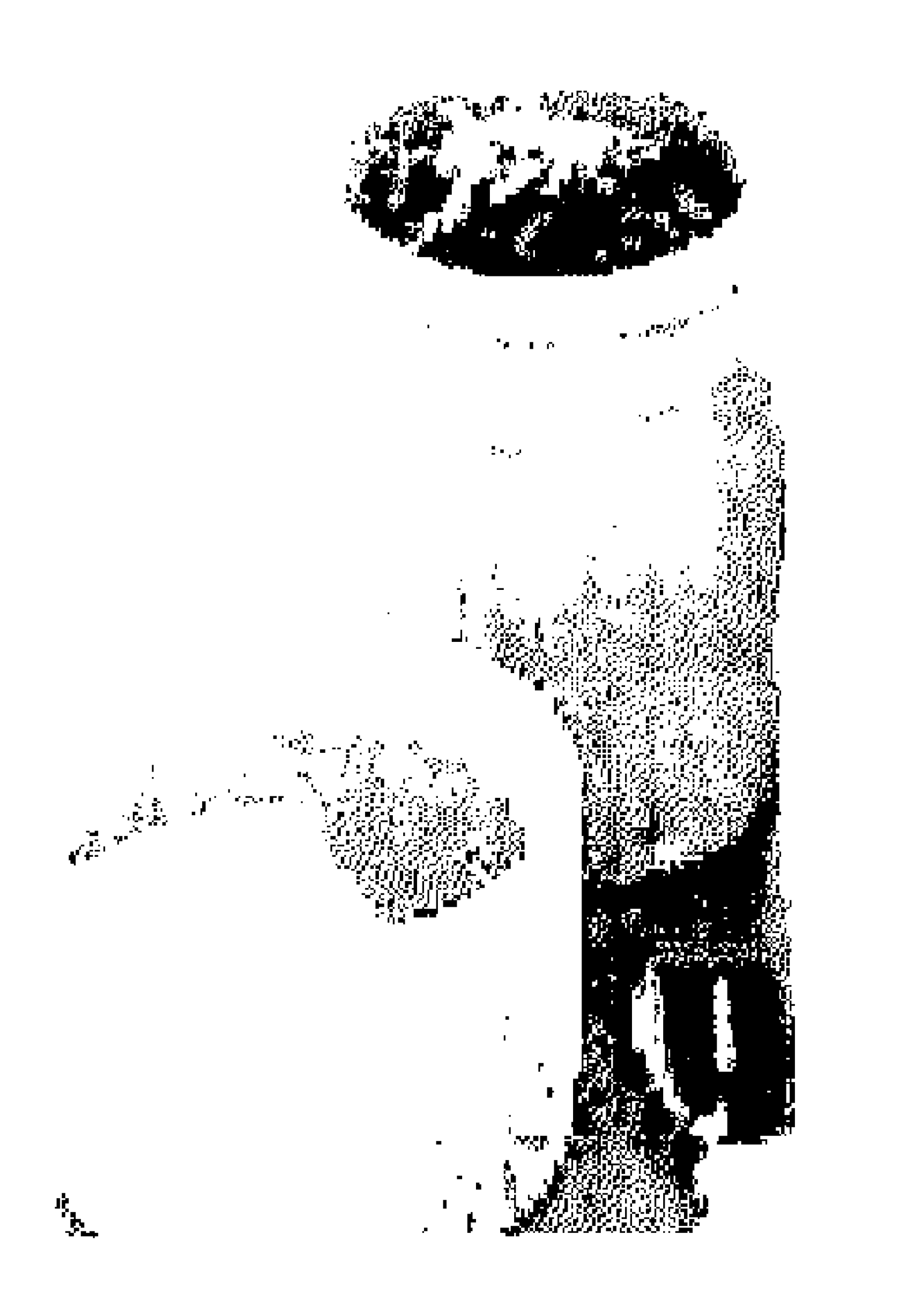
أضف إلى ذلك فقد ثبت أن للسمنة دور في اختلال عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم والتي يكون في أثرها الإصابة بالسكر نتيجة ارتفاع معدلات الكوليسترول والدهون الثلاثة وحمض البوليك بالدم.

كذلك فإن السمنة هي السبب المباشر لاعتلال الغدد الصماء ويظهر ذلك في البلوغ المبكر للإناث اللاتي يعانين من السمنة مع تأخر سن انقطاع الدورة لديهن وحدوث دورات شهرية دون تبويض ونقص في الخصوبة.

أما في الذكور فتؤدي غالبا للإصابة بالسمنة إلى ضعف القدرة الجنسية وقلة عدد الحيوانات المنوية والإصابة بالأورام الخبيثة بالبروستاتة والقولون والمستقيم والروشتة في هذه الحالات: يغلى كوب من الماء سعة ٣٥٠ ملجم ثم يضع ملعقة كبيرة من الشاي الأخضر ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويضاف إليه عصير ليمونه ويحلى بملعقة صغيرة من عسل

النحل ويشرب كوب أربع مرات في منتصف الأكل يوميا لمدة خمسة عشر يوميا ثم تقوم بعمل الوزن وتعاد مرة أخرى الروشتة إلى حين أن ترجع إلى الوزن المثالي.

فالشاي الأخضر يفيد إنقاص الوزن حيث إنه يساعد على زيادة حرق السعرات الحرارية والدهون اللازمة لإنقاص الوزن فهو يزيد من كفاءة عملية التكوين الحراري وعملية التكوين الحراري هي عملية إنتاج حرارة في الجسم نتيجة للهضم الطبيعي والامتصاص والتمثيل الغذائي في الجسم وهذا التكوين الحراري يساعد الجسم على إنقاص وزنه وقد يزيد الشاي الأخضر من كفاءة هذه العملية بنسبة من ٢٨% إلى ٧٧% اعتمادا على كمية الكافيين الموجودة في الشاي الأخضر وبذلك قد يفيد الشاي الأخضر في علاج السمنة مع المحافظة على وظائف الجسم الحيوية لتعمل بطريقة



سليمة وصحيحة.

ومن أراد الرجيم مع الروشتة فلينفذ هذا البرنامج:

الإفطار: بيضة واحدة مسلوقة وكوب من عصير الجريب فروت وقهوة سادة.

الغداء: ربع كيلو لحم مشوي وطبق سلطة خضراء وشاي بدون سكر.

والعشاء: نفس نظام الغداء.

ويومي الأحد والاثنين: الإفطار: بيضة واحدة مسلوقة وعصير جريب فروت، وفنجان قهوة بدون سكر.

والغداء: سلطة خضراء وجريب فروت وشاي بدون سكر.

والعشاء: لبن زبادي وقطعة خيار وجبن قريش بدون ملح.

والثلاثاء والأربعاء: الإفطار: قطعة جبن قريش، وبيضة واحدة مسلوقة.

الغداء: جبن قريش وبيضة واحدة مسلوقة وعصير جريب فروت.

والعشاء: سلطة خضراء وزبادي.

الخميس والجمعة: الإفطار: بيضة واحدة مسلوقة وعصير جريب فروت.

الغداء: ربع كيلو لحم مشوي مع طبق سلطة خضراء، وطبق خضار مسلوق.

والعشاء: زبادي فقط.





الشاي الأخضر وأمراض القلب

يقول بعض الباحثين والعلماء أن ثمة مؤشرات كثيرة تدل على أن نسبة الوفيات بين الرجال قبل سن الأربعين تفوق كثيرا الوفيات بين النساء بسبب أمراض الشرايين وبعد ذلك تقل النسبة حتى يتماثل الاثنان في سنوات ما بعد الخمسين وحتى الثمانين.

ومن بين التفسيرات لحدوث ذلك أن النساء قبل أن يصلن إلى سن انقطاع الدورة والذي غالبا ما يبدأ في سن الـ٤٥ يتمتعن بحماية ضد أمراض الأستروجين نتيجة لوجود هرمون الأستروجين الذي يحمي المرأة في سنوات خصوبتها من أمراض القلب، وقصور سريان الدم في الأوعية الدموية، وتظهر مؤشرات ذلك في بداية حدوث ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين وقصور الدم في الشريان التاجي وغيره.

ويعقب ذلك أمراض أخرى كحدوث انسداد في الشرايين التاجية التي تغذي القلب وتعاني المرأة من انسداد في الشرايين التاجية وجلطات تهدد بتوقف القلب وحدوث الموت المفاجئ.

كما يؤدي القصور في سريان الدم في أوعية المخ إلى التأثير على كفاءة عمل المخ وإذا كان هذا القصور مصاحب لارتفاع ضغط الدم فإنه يؤدي إلى حدوث السكتة الدماغية أو النزيف داخل الجمجمة.

والروشتة في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية ومشاكل الشرايين:

شرب كوب من الشاي الأخضر قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا مضافا إليه عصير ليمونه، وربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل لمدة شهر.

والشاي الأخضر ضد أمراض القلب حيث وجد أن تناول الشاي الأخضر بمعدل فنجان إلى فنجانين يوميا

عند عمر ٥٥ عاما أو أكثر يقلل من فرصة حدوث تصلب الشرايين بنسبة ٥٤% في هذا العمر بصفة خاصة وهذا قد يقلل من حدوث الأزمات القلبية والذبحات الصدرية وترجع قدرة الشاي الأخضر في حماية الجسم من أمراض القلب المختلف إلى احتوائه على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تمنع حدوث أكسدة الدهون منخفضة الكثافة والتي تؤدي إلى تكوين ترسيبات دهنية على جدار الشرايين من الداخل وتسدها وتعمل على تصلبها بالإضافة إلى ذلك فإن المواد المضادة للأكسدة تساعد على رفع النسبة بين الدهون عالية الكثافة في صالح الدهون العالية الكثافة المفيدة للجسم علاوة على ذلك فإن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر تساعد الشرايين على مد القلب بالدم وكذلك إمداد الجسم كله بالدم، إضافة إلى ذلك فإن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر خاصة مادة الكاتيسشين تمنع تكوين الكوليسترول الزائد في حالة التغذية على وجبات تحتوي

على نسبة عالية من الدهون عن طريق تحجـيم تكـون الكوليسترول الضار دون المساس بتكوين الكوليسترول المفيد.





الشاي الأخضر وفوائده لضغط الدم المرتفع

فائدة الشاي الأخضر في خفض ارتفاع ضغط الدم فهناك مادة كيميائية تسمى الأنجيوتنسين هي المسئولة عن ارتفاع ضغط الدم نتيجة لارتفاع ضغط وضيق شريان الكلى وهناك إنزيم خاص يحول المادة من الأنجيوتنسين إلى إنجيوتنسين والتي تسبب ضيق وانقباض للأوعية الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في الجسم ووجود مادة الكاتيششين في الشاي الأخضر تمنع عمل الإنزيم الخاص بهذه المادة وتثبط من تكوينها وبذلك ترجع الأوعية إلى انبساطها مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

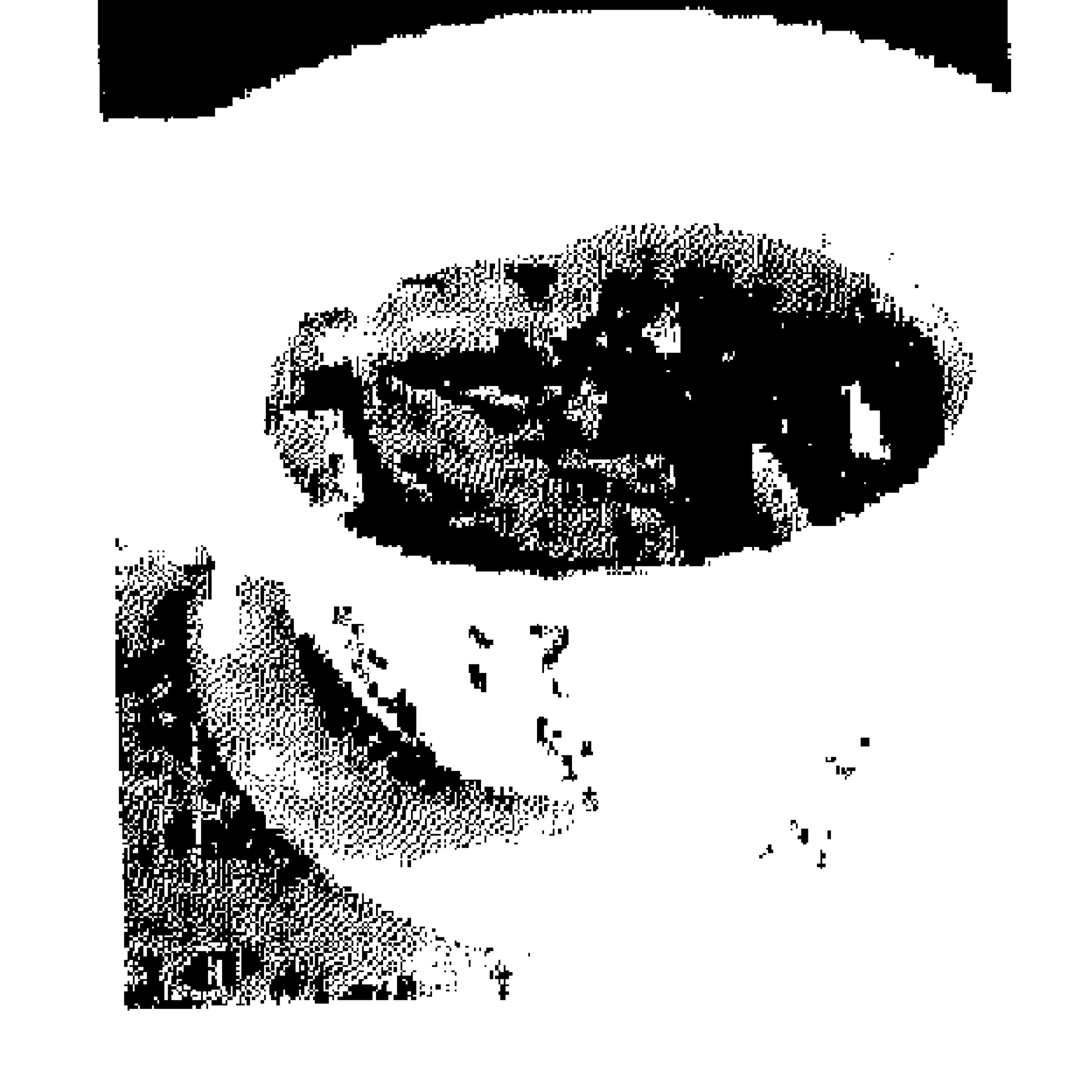
وتفيد أيضًا الرياضة الخفيفة مع الشاي الأخضر في انخفاض ضغط الدم المرتفع مثل المشي والهرولة والسباحة، لأنها تؤدي إلى انخفاض معدل الكوليسترول

والأحماض الدهنية في الدم، وكلها مواد يسبب ارتفــاع معدلها في الدم إلى ضيق الشرايين وارتفاع ضغط الدم ترجع أهمية التمرينات الرياضية في علاج ضغط الــدم المرتفع إلى أنها تقلل التوتر العصبي الذي يعتبر من أهم أسباب ارتفاع الضغط، وإذا كانت التمرينات الخفيفة تفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم، فــإن ممارســة الألعــاب العنيفة مثل رفع الأثقال والانزلاق على المــاء، تشــكل خطورة بالغة على المريض، ومما يؤكد أهمية ممارسة الرياضة كعلاج لارتفاع ضغط الدم تلك الدراسة الطبية التي أجريت في بريطانيا على ٥٦ مريضًــا مصــابين بارتفاع ضغط الدم، فقد بينت نتائج هــذه الدارســة أن ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة للمريض تؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مقدار ضغط الدم الانقباضــي وضغط الدم الانبساطي، كما تسبب تدني معدل هرمونـي الأدرينالين والنورأدرينالين في الدم.

والمعروف أن ارتفاع معدل هذين الهرمونين يــؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

الشاي الأخضر وفوائده الصحية في داء السكر

قدرة الشاي الأخضر على خفض نسبة السكر في الدم لمرض البول السكري فإن امتصاص المواد السكرية والكربوهيدراتية في الجسم يتم في الاثنى عشر وتتحول هذه المواد إلى جلوكوز الذي ينتقل بعد ذلك



إلى الدم وهنا يعمل هرمون الأنسولين والذي يفرز من غدة البنكرياس ليساعد الأنسجة والخلايا على امتصاص الجلوكوز من الدم وفي حالة مرض البول السكري فإن هناك نقص في مستوى هذا الهرمون مما يؤدي إلى عدم امتصاص الجلوكوز داخل الأنسجة بطريقة صحيحة مما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم ثم إخراجه مع البول وقد يؤدي ارتفاع الجلوكوز في الدم

إلى العديد من الأمراض مثل تصلب الشرايين ونزيف داخلي بالعين ونزيف في الكلى وقد وجد أن تناول الشاي الأخضر يعمل على خفض مستوى الجلوكوز في الدم ويرجع هذا إلى قدرة المواد العديدة السكريات ومادة الكاتيسشين الموجودة في الشاي الأخضر على خفض جلوكوز الدم.

وهناك أسباب أخرى لحدوث المرض ومن أهمها: الوراثة، السمنة، العمر، النشاط البدني، التغيير في نمط الحياة والغذاء، إنتاج الشقوق الأكسجينية، الحمل.

وهناك نصائح يجب أن يتبعها مرضى السكر:

١- تناول من ٥ إلى ٦ وجبات صغيرة في اليوم بدلا من وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة ويعتبر هذا مهما للأشخاص المصابين بالسكر المعتمد على الأنسولين.

٢- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على السكريات بما في ذلك الموجودة في الفواكه مثل التمر والعنب والعسل.

٣- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي،

والجري الخفيف لمدة نصف ساعة في اليوم بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع، وهذا يساعد على تخفيض الاحتياج من الأنسولين.

٤- أن تتناسب السعرات المتناولة مع الوزن والنشاط فإذا كان المصاب سمينا فيجب أن يتبع نظاما غذائيا خاصا لإنقاص الوزن.

٥- الإقلال من تناول الدهون، وخاصة الكوليسترول والدهون المشبعة، بحيث لا تزيد عن ٣٠% من مجموع الطاقة الحرارية.

٦- تناول أغذية غنية لتساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم مثل الخضروات والحبوب الكاملة ونخالة القمح.

٧- أن تكون كمية الأغذية الغنية بالبروتين معتدلة بحيث لا تزيد كمية السعرات الناتجة عنها عن ١٥% من مجموع السعرات التي يتناولها المريض ويعد السكر منخفضا عندما تكون نسبته في الدم أقل من ٥٠ ملجم/١٠٠ ملليلتر من الدم مع ظهور بعض الأعراض

مثل: الرجفة، تصبب العرق، سرعة نبضات القلب، فله التركيز، الجوع الشديد، يجب أخذ هذه العلامات بجدية وعدم إهمالها لأن استمرار انخفاض نسبة السكر في الدم من الممكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض أكثر خطورة مثل: التشنجات العصبية وفقدان الوعي فإذا كان هناك أدنى شك من أن ظهور أحد الأعراض هو ناتج عن نقص السكر في الدم فعلى مريض السكر التأكد بفحص نسبة الكسر في الدم أثناء ظهور الأعراض ولا يتردد في أخذ القليل من السكر المذاب بالماء أو أي طعام أو عصير محلى إذا لم يتوفر لديه جهاز الفحص.

ويرجع انخفاض نسبة السكر في الدم إلى أسباب عديدة من أهمها: زيادة النشاط الجسماني، وزيادة جرعة الأنسولين، وعدم تناول كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكر.

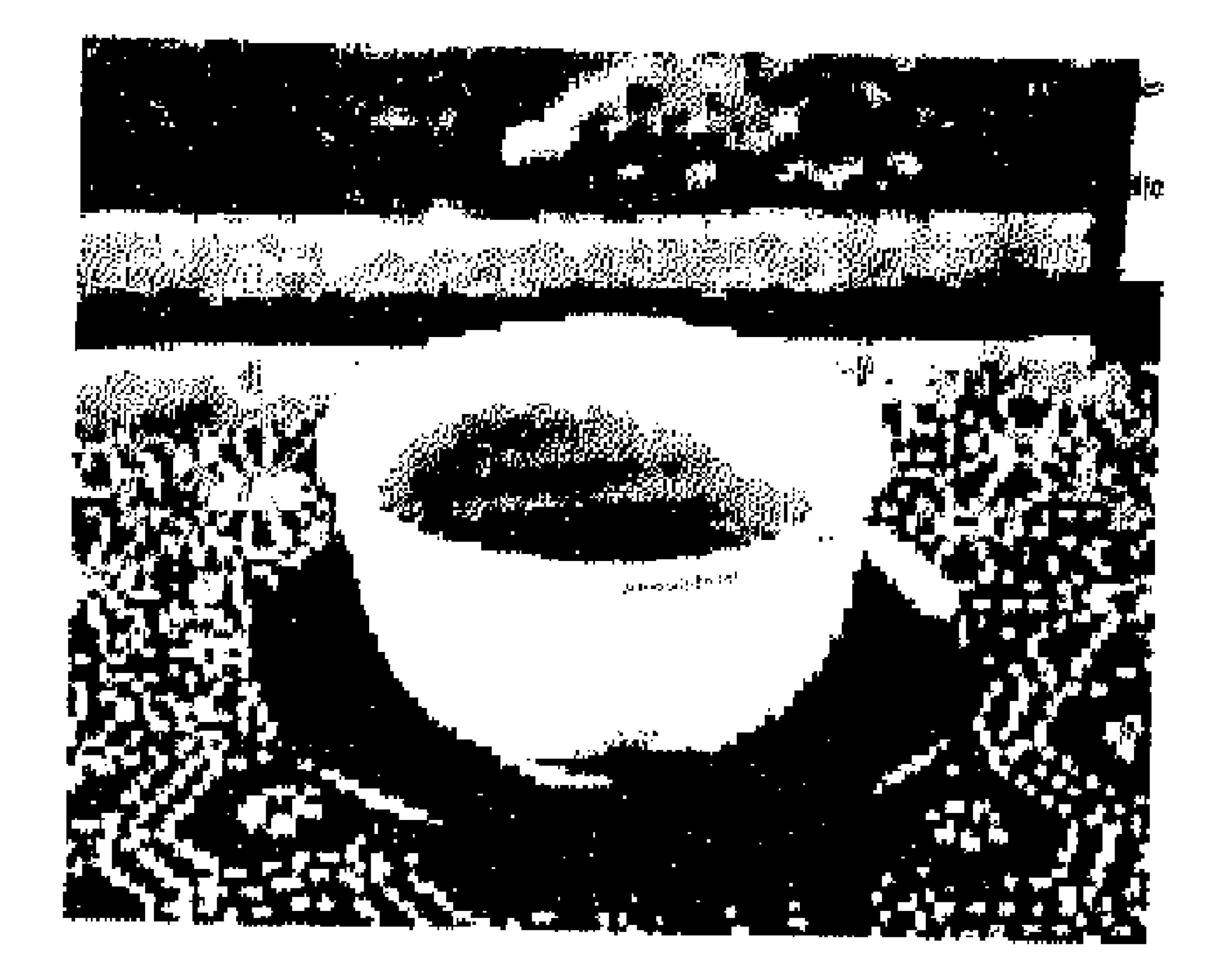
الشاي الأخضر وفوائده المضادة للفيروسات

الأثر المضاد للفيروسات للشاي الأخضر فقد وجد أن الشاي الأخضر مادة الكاتيسشين أو الشاي الأسود مادة الكاتيسشين المؤكسدة لها القدرة على تثبيط نشاط فيروس الأنفلونزا وتجرى الأبحاث الآن لاستبيان قدرة الشاي الأخضر على تثبيط نشاط فيروس الإيدز.



الشاي الأخضر وفوائده المضادة للبكتريا

الأثر المضاد للبكتريا للشاي الأخضر: فقد وجد أن الشاي الأخضر يعالج حالات الإسهال الناتجة عن البكتريا الضارة التي تسبب التسمم الغذائي فإن مادة الكايتسشين في الشاي الأخضر تعتبر معقم قوي لهذه البكتريا حيث إنها تستطيع تثبيط عملية إفراز السموم من هذه البكتريا.

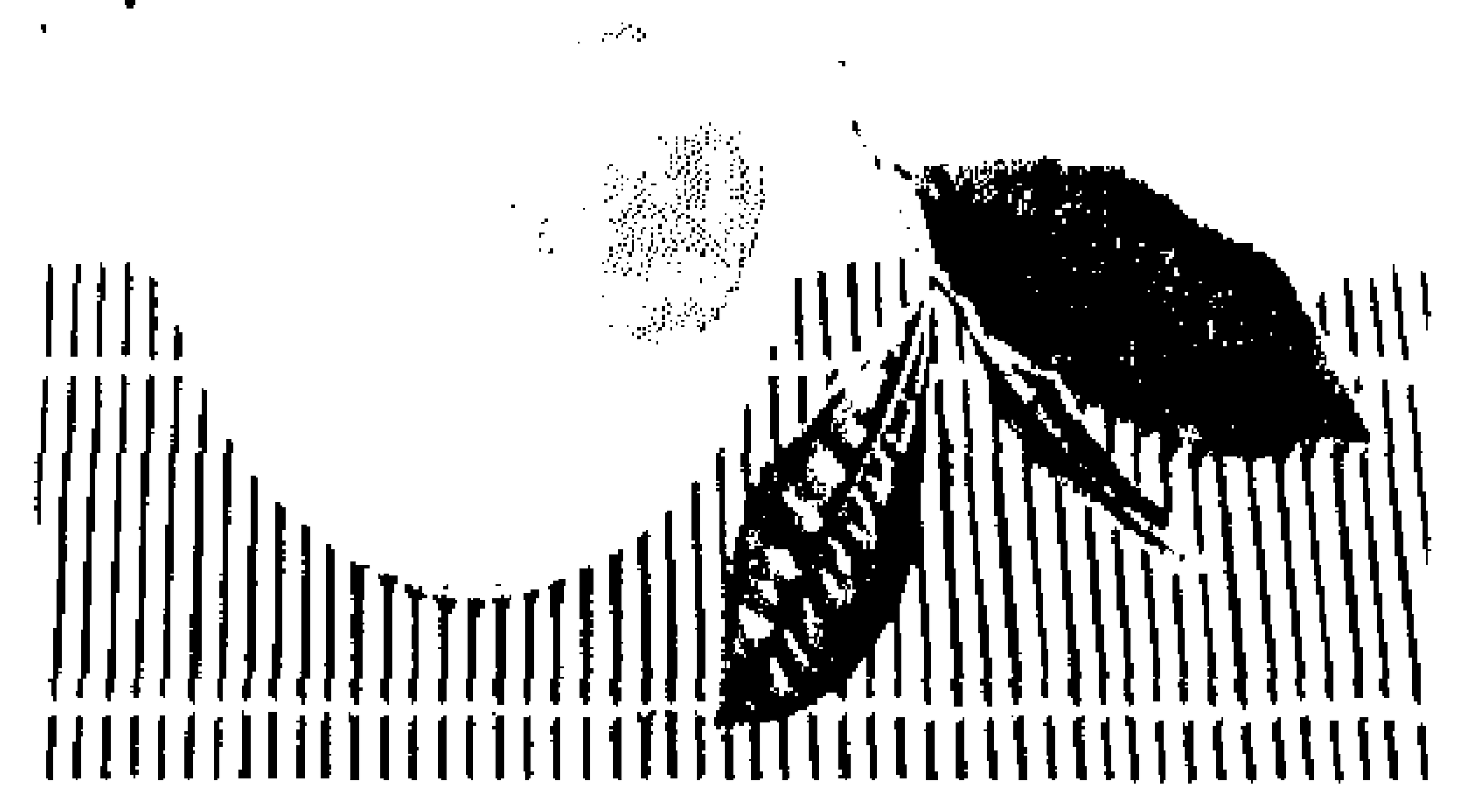






الشاي الأخضر وفوائده للأسنان

قدرة الشاي الأخضر على وقف عملية تآكل الأسنان فعند ما تحـدث عمليـة تآكل الأسنان فإن الأسنان لا تعود إلـى طبيعتهـا الأولى علـى الإطـلاق وتآكل الأسنان تسببه نوع



من البكتريا التي تتغذى على السكر لإنتاج أحماض مثل حمض اللاكتيك وهذه الأحماض تذيب مينا الأسنان وقد أثبتت الأبحاث أن مادة الكاتيسشين في الشاي الأخضـر تستطيع أن تقتل هذه البكتريا بالإضافة إلى ذلـك فـإن الشاي الأخضر يحتوي على مادة الفلورين الطبيعية التي تقوي الأسنان وتمنع تآكلها.

الشاي الأخضر وتقوية العظام

قدرة الشاي الأخضر على تقوية العظام خاصة في المسنين وحماية العظام من الهشاشة وقد تكون الحماية مضاعفة عند إضافة اللبن إلى الشاي الأخضر فقد وجد أن الإناث المسنين اللاتي يتناولن الشاي الأخضر يملكون عظاما أكثر كثافة من اللاتي لا يتناولن هذا الشاي ويرجع ذلك إلى احتواء الشاي الأخضر على مواد تحاكي هرمون الأستروجين الهام في المحافظة على كثافة العظام وبذلك فالشاي الأخضر يحل محل الأستروجين في حالة غياب هذا الهرمون في الإناث المسنين بعد انقطاع الطمث ومن هنا يستطيع الشاي الأخضر أن يحمي الجسم من مرض هشاشة العظام.

الشاي الأخضر وفوائده كمضاد للسرطان

فقد وجد أن تناول الشاي الأخضر بين الرجال والنساء الصينيين يقلل من فرصة حدوث السرطان خاصة سرطان المريء بنسبة ٦٠% وقد أثبتت الأبحاث قدرة الشاي الأخضر على تثبيط عملية السرطنة في المعدة والأمعاء والكبد، فعملية السرطنة لا بد وأن تمر بمرحلتين:

الأولى: تشمل المادة التي تستطيع أن تكون طفرة «البادي» والتي تدمر الأحماض النووية للخلايا وتجعلها خاضعة للعملية السرطانية وتستمر هذه المرحلة لفترة من الزمن حتى تبدأ المادة الأخرى «المحفز» وهي التي تنشط العملية السرطانية المؤدية إلى النمو الحقيقي

للسرطان وقد أثبتت الأبحاث الحديثة قدرة الشاي الأخضر على تثبيط المرحلتين بفضل وجود مادة الكاتيسشين في الشاي الأخضر بقوتها المضادة للأكسدة والتي تستطيع أن تلتقط الشوارد الحرة وتمنعها من الالتحام بالأحماض النووية داخل الخلايا لعمل الطفرة وبذلك توقف العملية السرطانية من البداية.

كذلك فإن هذه المادة الكاتيسشين تستطيع أن تقلل من نمو السرطان وتطوره وبذلك تكون أوقفت العملية المحفزة للنمو السرطاني وأخيرا قد تمنع مادة الكاتيسشين في الشاي الأخضر من تدمير وتحطيم الخلايا المجاورة للسرطان ويكون هدفها الأساسي القضاء على النمو السرطاني نفسه دون المساس بالخلايا المجاورة للورم السرطاني علاوة على ذلك فقد وجد أن عند إضافة المواد البوليفينوية الموجودة في الشاي الأخضر إلى العلاجات المستخدمة لعلاج السرطان يتضاعف تأثير هذه العلاجات ٢٠ مرة عند استخدام هذه العلاجات دون هذه المواد.

الشاي الأخضر وفوائده الصحية في الحياة الجنسية

اعلم أخي القارئ -حفظك الله- من شــر شــياطين الإنس والجن، أن أشنع مظاهر الفشل في الحيـاة هـو الذي يحدث عندما يخلو الطرفان ببعضهما فحواء فـي معظم الحالات غير مدركة إدراكا تاما ببواطن الأمور، تنظر إلى العلاقة الجنسية كمورد للإنجاب حتى تستمر صلة الأرحام ويزخر العالم بالبنين والبنات علـى مـر الأجيال.

وقمة انتصارها تكون في ليلة الزفاف إذ ترى أنهـا تملكت رجلا تراه لأول مرة في حياتها، والاضطرابات الجنسية عند الجنسين من الأمور التي تشغل الكثير من اهتمامات الناس، وقد تؤدي إلى حـدوث العديـد مـن الأمراض والاضطرابات النفسـية وكـذلك العائليـة، والعكس صحيح فالاضطرابات النفسية تؤدي إلى العديد

من الاضطرابات الجنسية فهذه الحالة يصح توصيفها عرضا أكثر من تسميتها مرضا، لأن الارتخاء الجنسي يأتي كنتيجة لعدد من الأمراض النفسية والعضوية مما يجعله عرضا لهذه الأمراض التي تنقسم إلى الاكتئاب النفسي بأنواعه وعصاب القلق وهما أهم مرضين يكون الارتخاء الجنسي عرضا لهما فإذا تكلمنا عن الاكتئاب النفسي فهو يؤدي إلى فقدان الرغبة الجنسية وبالتالي يؤدي إلى الارتخاء الجنسي في حالة محاولة أداء المفعل ذاته، والاكتئاب كذلك يؤدي إلى اضطرابات التغذية والنوم مما يصيب المريض بالإجهاد البدني والنفسي ويؤدي إلى ضعف القدرة الجنسية وقد أصبح معلومًا علاقة الاكتئاب النفسي بالاضطرابات الهرمونية وكذلك اضطرابات الأداء للموصلات العصبية داخل المخ والخلايا العصبية المختلفة مما قد يؤدي -وكمظهر من مظاهر الاكتئاب- إلى ضعف الانتصاب أو الارتخاء الجنسي.

وكذلك فإن مرض الاكتئاب يصرف صاحبه عن

الاهتمام بالحياة وملذاتها مثل رفض المريض للأكــل أو الخروج والاندماج في الحياة



والتمتــع بهــا، ويصــرف اهتمامــه أيضًــا بــالجنس وبالتالي يؤدي إلى الارتخاء الجنسي عند أداء الفعــل إذا حاول الشخص ذلك وبالنسبة لعصاب القلق فهو يسبب التوتر العصبي الــذي يــؤدي بالتبعية إلى الارتخاء بعد ذلك وما يصــاحب عصــاب القلق من عدم انتظام في ضربات القلب وجفاف الحلــق وعدم النوم والتركيز وكل هذا أعــراض تــؤدي إلــى الارتخاء كما لا ننسى عامل الخوف في حالة الارتخاء سواء كان هذا الخوف ناتجا عن إحساس الشخص بعدم قدرته على أداء الفعل ذاته أو الفعل ذاته أو الخوف من نتائج الاتصال الجنسي كعدم رغبة الشخص في الإنجاب مثلا إلى الشعور بالذنب في حالات الاتصال الجنســي المحرم... غير أننا لا نستطيع أن نعقل بأي حال مــن

الأحول التأثير الضار لاستعمال بعض العقاقير والأدوية -مثل المنشطات- وعلى رأسها الهرمونية وغيرها من المنشطات التي تؤدي إلى ما يسمى بوهج المصباح في العلاقات الجنسية فإنها تؤدي إلى نشاط وقدرة جنسية زائفة ثم تؤدي إلى ضعف وخمول وارتخاء جنسي كامل بعد ذلك، وعلى الجانب الآخر فإن بعض الأدوية المستعملة في علاج أمراض عضوية أخرى قد تؤدي في أعراضها الجانبية إلى ضعف الحالة الجنسية أو الارتخاء.

والروشتة في هذه الحالة:

يشرب كوب من الشاي الأخضر مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل وملعقة صغيرة من طلح النخيل ثلاث مرات بعد الأكل، مع تجنب سوء الحالة النفسية واضطرابات الحالة العصبية ومشاكل البروستاتة.





الشاي الأخضر وفوائده الصحية في حساسية الصدر

هناك كثير ممن يشكون من الأمـراض الحساسـية والذي ينتشر في هـذا الوقت من العـام أي موسم الحساسية فـي ظل الطبيعة والمنـاخ المميز لفترة الربيـع والصيف، وبالذات بين



الأطفال حيث تظهر نوبـات الربـو الشـعبي الزكـام والعطاس والرمد الربيعي وبعض الأمراض الجلدية فما حكاية هذه الحساسية؟ وما مسبباتها المعروفـة وغيـر المعروفة، فالحساسية لها أعراضها المعروفـة وغيـر المعروفة، لأن كل إنسان لديه جهاز مناعي يدافع به عن نفسه ضد الأشياء الغريبة الضارة غير الطبيعيـة مثـل

البكتريا والميكروبات فيكون أجساما مضادة تبطل مفعولها الضار.. وهذه إحدى الوظائف المفيدة والمهمة والطبيعية لجسم الإنسان.. ولكن تحدث الطامة الكبرى حينما يتعامل الجهاز المناعي بنفس الأسلوب مع المواد غير الضارة الموجودة في البيئة عند تعرض الإنسان لها مثل: حبوب اللقاح، والقطن، والصوف وباقي المنسوجات وتراب المنزل، والفطريات الموجودة في الأماكن الرطبة، وريش الطيور، وشعر الحيوانات وفرائها، والقش والسجاجيد والمبيدات الحشرية... وأسباب الحساسية كثيرة ومتنوعة لا تحصى، فإن كل شيء تحت الشمس -بما في ذلك الشمس ذاتها- يمكن أن تسبب الحساسية.. ولكن هناك مواد أكثر شيوعا من غيرها في إحداث هذه الحساسية وكان الناس قديما يعتقدون أن الحساسية لا علاج لها، لأنها لم تكن لديهم وسائل للتشخيص.. وكان المريض لا يسمع من طبيبه غير عبارة تقول: ابتعد عن تناول البيض والسمك والموز واللبن والشيكولاته والمانجو.

وإذا كان الأمر بهذه السهولة واليسر، بحيث يتجنب مريض الحساسية تناول هذه المسببات الستة لهان الأمر، وانتهت مشكلته مع الحساسية ولكن هناك أسبابا كثيرة تزيد على هذه الأسباب الستة فالحساسية قد تصيب الأجهزة المختلفة من جسم الإنسان، فأحيانا تحدث في الجلد مثل الأرتيكاريا وقد تحدث في الأنف أو في العين: «الرمد الربيعي» أو الشعب الهوائية «الربو الشعبي» الذي لا يعدو أن يكون مرضا من أمراض الحساسية وأعراضه لا تعدو أن تكون تقلصا مؤقتا أو انقباضا في المسارات الهوائية للرئتين ينتج عنها ضيق في مسارات هذه الشعب يتسبب في صعوبة التنفس وتزييق في الزفير وأحيانا يحدث سعال.

وتحدث هذه الظواهر بشكل مفاجئ وتستمر لبعض الوقت فقد تستمر لدقائق أو ساعات أو عدة أيام... ثم يعود المريض إلى حالتيه الطبيعية تماما ويختلف تأثير هذه الأعراض ومداها على الجهاز التنفسي بالنسبة للمرأة والرجل.. فهناك إحصائية عالمية أجريت عليهما

أظهرت نتائجها أن الإصابة تحت سن الـــ ٣٥ عامـــا تكون أكثر في الذكور عنها في الإناث ولكن بعد تعدي هذا السن تكون إصابات الربو الشعبي في الإناث أكثـــر منها في الرجال وقد أرجع بعض الباحثين والعلماء ذلك إلى تعرض المرأة في هذا السن إلى بعـــض التغيـــرات الهرمونية والسيكولوجية.

والروشتة في هذه الحالة التي تفيد في جميع أمراض الصدر:

يشرب كون من الشاي الأخضر مضاف إليه ملعقـــة صغيرة من الزنجبيل و ١/٤ ملعقة صغيرة من مطحون العرق دهب ويشرب ثلاث مرات يوميا.





الشاي الأخضر وفوائده الصحية في تضخم الطحال

هناك أسباب لتضخم الطحال تنقسم إلى ثلاثة أنواع:

(أ) تضخم هائل وفيه يتضخم الطحال بدرجة كبيرة ويصل دائما إلى ما تحت السرة أو السرة أو يصل إلى الجانب الأيمن من البطن أو يملأ البطن كلها.

(ب) تضخم متوسط وفيه يكون الطحال كبيرا ولكنه لا يصل أبدا إلى ما تحت السرة.

(ج) تضخم بسيط وهو الذي يحسه الطبيب فقط عند إجراء الكشف الطبي.. وقد يزيد الطحال حجما إلى عرض الإصبع أو الإصبعين.

أسباب التضخم الهائل للطحال:

١- الحالات المتقدمة من مرضى البلهارسيا المصابين بتليف الكبد وارتفاع ضغط الدم في الوريد

البابي.. ويكون الطحال في هذه الحالة متضخما جدا بالدم.

٢- السرطان المزمن في خلايا الدم البيضاء المحببة.

٣- الحالات المتقدمة من تليف النخاع العظمي.

أسباب التضخم المتوسط للطحال:

١- المرحلة الأولى من مرضى البلهارسيا المصابين بتليف الكبد وارتفاع ضغط الدم في الوريد البابي.

٢- سرطان خلايا الدم الليمفاوية.

٣- الملاريا.

٤- المرحلة الأولى من حالات تليف النخاع العظمي.

٥- في بعض حالات العدوى.

٦- في بعض الأورام الليمفاوية الخبيثة.

٧- في بعض الحالات الوراثية النادرة لتخزين الدهنيات.

أسباب التضخم البسيط للطحال:

١- الملاريا الحادة.

٢- حمى التيفويد والباراتيفود.

٣- حمى وحيدة الخلية.

٤- حمى المالطة.

٥- حمى النخاع الشوكي المزمنة.

٦- إصابة غشاء القلب بالميكروبات.

٧- أنيميا نقص الحديد.

٨- الأنيميا الخبيثة.

٩- سرطان الدم الحاد.

١٠- الأنيميا الناشئة عن تكسير خلايا الدم الحمراء.

١١- بعض حالات نقص الصفائح الدموية.

١٢- بعض حالات زيادة تكوين الخلايا الحمراء المصحوبة بالحمرة.

زيادة نشاط الطحال:

يحدث في بعض المرضى تضخم في الطحال نتيجة للأسباب المتعددة التي ذكرناها فينشأ عندهم نقص في

عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء وكذلك في الصفائح الدموية كنتيجة مباشرة لتضخم الطحال، وباستئصال هذا الطحال المتضخم فإن أعداد الكرات الحمراء والبيضاء والصفائح تعود إلى حالتها الطبيعية وبصفة دائمة وتسمى هذه الحالات بزيادة نشاط غير الطبيعي وهناك نوعان لزيادة نشاط الطحال: نوع غير معروف سببه وهو نادر وفيه يتضخم الطحال مع احتفاظه بشكله وتركيبه الطبيعي داخليا وخارجيا.

ب- والنوع الآخر معروف سببه حيث يتضخم الطحال لوجود مرض به مثل احتقان الدم في مرضى بلهارسيا تليف الكبد مثلا أو لوجود مرض خبيث به، وتجدر الإشارة إلى أن صورة الدم وبذل النخاع يكونا متماثلين جدا في النوعين (أ) أو (ب) أ- زيادة نشاط الطحال غير المعروف سببه: وهو نوع نادر ويحدث فيه تضخيم في أنسجة الطحال مع أن شكل هذه الأنسجة ميكروسكوبيا يكون بصورته الطبيعية تماما كالتي توجد في الطحال الطبيعي.. ولا توجد أية دلالة أو علامة

على وجود مرض يكون مسئولا عن هذا التضخم.

ب- زيادة نشاط الطحال الناتج عن وجود مرض به: وهي الحالات التي تنتج عن بعض الأمراض التي تصيب الطحال.. وقد ذكرنا أسباب التضخم فيما سبق ومن أهم الأسباب التي تؤدي للتضخم مع زيادة نشاط الطحال:

١- احتقان الطحال كالذي يصاحب بلهارسيا تليف الكبد مع ارتفاع في ضغط الدم بالوريد البابي.

٢- بعض الأمراض الليمفاوية الخبيثة.

٣- بعض الأنواع من العدوى الجرثومية - الفحوصات المعملية- التي تجرى لحالات زيادة نشاط الطحال: وهي متشابهة سواء في النوع غير المعروف سببه أو في النوع المعروف سببه سواء كانت هذه الفحوصات:

أ- صورة الدم الكاملة على الرغم من اختلاف صورة الدم من حالة إلى حالة على حسب شدة المرض، إلا أنه في جميع الحالات يكون هناك نقص في أعداد

الكرات الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية.

ب- بذل النخاع العظمي مع نقص الكرات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح في الدم فإنه قد يتوقع نقصانها أيضًا في العينة المأخوذة من بذل النخاع، وللغرابة نجد العكس تماما هو الحاصل، فإننا نجد زحمة أشد من زحمة الأتوبيس لهذه الخلايا في النخاع العظمي وقد تكون هذه النتيجة هي التي حدث بها بعض العلماء في الزعم بأن الطحال يتحكم في خروج هذه الخلايا من النخاع العظمي الدورة للدموية عن طريق مادة يفرزها ومع زيادة نشاط الطحال فإن عملية التحكم والسيطرة هذه تزداد لدرجة أن هذه الخلايا تظل حبيسة داخل النخاع العظمي ولا تخرج للدورة الدموية في انتظار أوامر هذا الطحال الإمبراطوري.. وعموما فهي مجرد نظرية لتعليل هذه الظاهرة لم ترق بعد إلى درجة التيقن.

الصورة المرضية والإكلينيكية لزيادة نشاط الطحال:

بعد أن عرفنا تأثير زيادة نشاط الطحال على خلايا

الدم المختلفة فإننا يمكننا ببساطة تحديد الصورة المرضية لهذه الحالات:

١- **الأنيميا:** وتنشأ الأنيميا في عاملين مهمين:

الأول: أن الخلايا الحمراء تكون حبيسة النخاع العظمي ولا تستطيع الخروج للدورة الدموية.

الثاني: احتجاز كمية هائلة من الدم داخل الطحال المتضخم.

وتختلف حدة الأنيميا ودرجتها باختلاف شدة الحالة.. وقد تكون هذه الأنيميا شديدة جدا وتحتاج في علاجها إلى عمليات نقل دم متعددة.

٢- حدوث عدوى جرثومية متكررة لهؤلاء المرضى نتيجة نقص كرات الدم البيضاء وبخاصة المحببة. وكما سبق أن أشرنا في الحلقة الثانية من هذه السلسلة من أهم خطوط الدفاع للجسم ضد الجراثيم لهذا فإن الميكروبات تستطيع مهاجمة هؤلاء المرضى بسهولة وقد كون العدوى من الحدة والشدة بحيث تقضي على حياة المريض مثل الالتهاب الرئوي الحاد.

٣- نزيف متكرر: نتيجة نقص الصفائح الدموية التي تعتبر من أهم عوامل التجلط في الجسم وقد تتفاوت حدة النزف من مجرد نزيف بسيط إلى نزيف شديد تبعا لعدد الصفائح الدموية بالدم.

الحالات المرضية التي يتم فيها استئصال الطحال: ليس من السهولة بمكان أن نقول: إن هناك أمراضا بعينها يستأصل فيها الطحال دائما حيث إن عملية الاستئصال هذه تجد دائما من يؤيدها بالإضافة إلى من يعارضها بنفس الدرجة، ولكن يمكننا القول بأن هناك بعض الحالات المرضية التي أثبتت عملية الاستئصال فيها نجاحا كبيرا وتحسنا مطرد وهي:

١- المريض الذي يولد وبه عيب خلقي في كرات الدم الحمراء.. حيث يكون شكلها متكورًا الأمر الذي يجعلها تتكسر بشدة داخل الطحال وتجدر الإشارة إلى أن شكل هذه الخلايا لا يتغير ويظل متكررا بعد استئصال الطحال.. ولكننا نستفيد من عملية الاستئصال بالتخلص من تكسير الخلايا الحمراء التي تتم داخل الطحال.

٢- حالات زيادة نشاط الطحال التي سبق وأشـــرنا إليها حيث يعاني المريض من أنيميا وحـــدوث عـــدوى ميكروبية متكررة مع نزيف متكرر.. مما قد يهدد حياة المريض وغالبا ما تؤدي عملية الاستئصال إلى عـــودة أعداد هذه الخلايا الحمراء والبيضاء والصـــفائح إلـــى حالتها الطبيعية مع تحسن ملحوظ دائم.

٣- الحالات التي يثبت فيها أن الطحال يقوم بتكسير الصفائح الدموية بطريقة شديدة غير طبيعية مما يعرض المريض لحدوث نزيف متكرر قد يهدد حياتـــه.. وفـــي هذه الحالات فإننا نبدأ العلاج.

والروشتة في هذه الحالة:

شراب فنجان من الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا محلى بعسل حبة البركة مضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح و ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

الشاي الأخضر وفوائده
والمياه الزرقاء (الجلوكوما)

المياه الزرقاء أو «الجلوكوما» عبارة عن ارتفاع على ضغط العين نتيجة ضيق أو انسداد القنوات التي تصرف سائل العين إلى خارج المقلة، وضغط العين الطبيعي يتراوح بين ١٠ و٢٠ مم زئبق وارتفاع العين أكثر من ذلك يؤثر على العصب البصري.. فيؤدي إلى ضعف في قوة الإبصار... وينتهي بفقده التام عند حدوث ضمور كامل في عصب العين

والروشتة في هذه الحالة:

يغلى كوب من الماء ثم يضع مقدار ملعقة كبيرة وتظل منقوعة لمدة ثلاث ساعات ثم تصفى وتحلى بعسل جيد مقدار ٢ ملعقة كبيرة ثم يقطر في العين صباحا ومساء، ثم يأخذ الشاي الذي نتج بعد التصفية ويضعه في الثلاجة ثم يضعه كمادات على العين يوميا قبل النوم لمدة نصف ساعة.

الشاي الأخضر وفوائده الصحية في القلق

يقول بعض المهتمين بدراسة حالات القلق والتوتر مثل أطباء علم النفس والأعصاب وعلم النفس الاجتماعي والمفكرون والأدباء والفنانون: أن القلق يمثل ضرورة ذهنية واجتماعية ولا يمكن الاستغناء عنه لأن القلق لا يختلف عن أي ألم عضوي فهو يدلنا على أنه ثمة اضطراب وظيفي محددا في أحد أجزاء جسم الإنسان وتأسيسا على هذا المفهوم الذي اتفق عليه الأطباء والمفكرون فإن القلق أيضًا ينبهنا إلى الخطر المحيط بنا والذي يجب أن نتدارسه قبل فوات الأوان ووقوع ما نخشاه وهو بالتالي ما يدفعنا إلى معرفة فوائد القلق للإنسان فلولا القلق لما فكر الإنسان في المشكلات التي تهدد حياته وهو يبحث عن محاولة للتغلب على المشكلة التي تواجهه والتوتر العصبي عندما يبدأ التفكير

في كتابة قصيدة أو رسم لوحة تعكس الحياة الاجتماعية التي يعيشها ولا تنتهي مرحلة القلق إلا بزوال عارض القلق وهو الانتهاء من العمل الفني الذي يسيطر على تفكيره فترة من الزمن ربما تطول أو تقصر حسب عملية الفن الإبداعي أما القلق العصبي فيتعلق بالصراع الداخلي الذي ليس له أساس موضوعي أو نتيجة لشيء تافه جدا لا يستدعي التوتر العصبي والقلق الشديدين.. ومثال ذلك الذي تقلقه دائما فكرة أن الناس كلهم يسخرون منه وراء ظهره وضحايا هذا النوع من القلق يجب أن يبادروا بعرض أنفسهم على الطبيب، والاكتئاب العقلي قد يؤدي في النهاية إلى الانتحار... والذي لا شك فيه أن تأثير العقاقير المهدئة على الفرد يشبه تأثير الخمر صحيح أنها تنسي الإنسان متاعبه وآلامه إلى حد ما... لكنه نسيان وقتي يكبت هذه الآلام ولا يذهب بها ثم يصل الأمر في النهاية إلى الانتحار، والاضطراب العقلي.

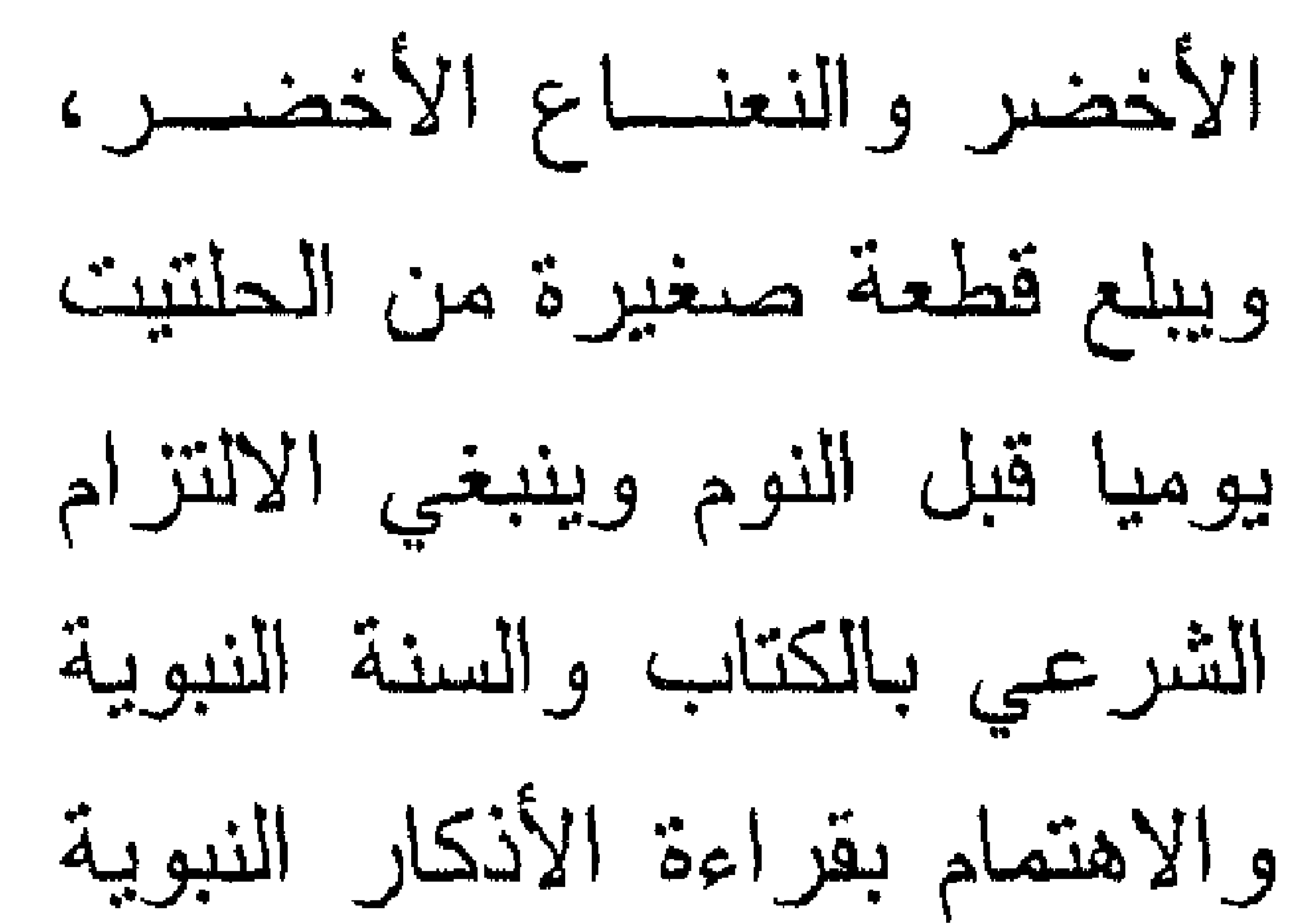
وقد أشار الدكتور ولوماي في كتابه «معنى القلق»

الذي صدر في أواخر الأربعينيات من القرن العشـرين يقول: «إن الخوف استجابة طبيعية جدًّا لما نواجهه من تهديد في الحياة.. وأن الناس في الماضي كانوا يعتبرون الخوف نوعا من الجبن.. وأن الإنسان الشجاع هو الذي يستطيع كبت انفعالات الخوف التي تتيقظ» فيه وتأسيسا على ما تقدم من تحليل حول ظواهر الطبيعة البشـرية واحتياجاتها إلى البحث عن الجديد ولو كان يأتي بعكس النتائج المرجوة بعد الوصول إلـى حالـة «التسـامي النفسي» فإننا لا ننسى ما حدث داخـل نفـوس بعـض الجنود العرب بعد الهجمة العدوانية على مصر وسوريا عام ١٩٦٧م وما بعده من سقوط مئات الجنود صرعى المرض النفسي والقلق والتوتر والخوف نتيجـة كبـت الانفعالات التي استمرت قرابة سبع سـنوات وعنـدما استرد الجندي العربي قدرته المعنوية في التغلب علـى الانفعالات والقلق واجه الموقف بشجاعة في مواجهـة العدو في أكتوبر ١٩٧٣ وهكذا يكـون الأمـر دائمـا بالنسبة لحاجتنا إلى القلق فالقلق ظاهرة طبيعية صـحية

تعايش الإنسان منذ ولدته أمه فهو الذي يدفع إلى الخوف من المجهول الذي يدفعنا بدوره إلى التفكير في مواجهة مشكلات الحياة بابتسامة مرحة أما إذا تجاوز القلق والخوف حدود المنطق فإنه يجب على الإنسان أن يعرض نفسه على طبيب.

والروشتة الوقائية والعلاجية في هذه الحالات:

شرب كوب ثلاث مرات من معلي اليانسون والشاي الأخضر والنعناع الأخضر، ويبلع قطعة صغيرة من الحلتيت يوميا قبل النوم وينبغي الالتزام الشرعي بالكتاب والسنة النبوية والاهتمام بقراءة الأذكار النبوية صباحا ومساء لتجنب هذه الحالات السيئة.





الشاي الأخضر وفوائده في الإسهال

الإسهال ربما يحدث في الأطفال والكبار وعند الأطفال يكون أخطر فتخشى كثير من الأمهات حدوث الجفاف في أطفالهن إذا أصابهم أي إسهال وقد أصبح هذه التعبير شبحا يرعب الأمهات وخاصة بعد زيادة الوعي الصحي عن أمراض الإسهال والجفاف.

والحقيقة أن الجفاف يصيب الأطفال بسهولة أكثر بكثير من الكبار لأن جسم الطفل الرضيع يحتوي على ٨٠% من وزنه سوائل في حين أن جسم الشخص البالغ لا يحتوي إلا على ٦٠% فقط من وزنه سوائل وهذه الزيادة النسبية في كمية السوائل في الأطفال الرضع لا تحميهم من الجفاف بل بالعكس تعرضهم أكثر للجفاف إذا فقدوا سوائل الجسم عن طريق الإسهال أو القيء المتكرر وتكمن الخطورة أيضًا في أن الجسم لا

يفقد الماء فقط أثناء الإسهال أو القيء بل يفقد أيضًا الأملاح الضرورية لحيوية الجسم ووظائف أعضائه.

والروشتة في حالة الإسهال:

الكبار يشرب الواحد منهم كوب ثلاث مرات من الشاي الأخضر مضاف إليه عصير ١/٢ ليمونة من الجريب فروت، ويشرب ثلاث مرات، وبالنسبة للأطفال: ينبغي أن يشرب الطفل ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر مع عصير الليمون الحامض ثلاث مرات يوميا إلى خمس مرات مع محلول الجفاف.

الشاي الأخضر وفوائده في كثرة العرق

العرق ظاهرة طبيعية قد نضيق بها في الصيف ولكننا نعرف أن الحر وشدة الحرارة سببها، ونتقيها بمختلف الوسائل الممكنة ولكن إذا ما ألمت بنا هذه الظاهرة في الشتاء فإننا نخشاها ونظن على الفور أن سببها لابد وأن يكون مرضيًا وتأخذ بنا الظنون مأخذها.

لا تخفى فائدة العرق على أحد فهو نعمة من نعم الله على الإنسان فبالعرق تتلطف حرارة الجسم إلى الحد المناسب،وبه أيضًا تفرز كثير من المواد الضارة بالجسم والفضلات والزائدة على حاجته ولذلك يساعد الجلد بإفرازه العرق الكليتين في تأدية وظيفتهما وعندما

تمرض الكليتان قد يكون إفراز هذه الفضلات عن طريق الجلد أكثر منه في الحالات الطبيعية وطبيعة العرق كثيرًا ما تكون عائقا للميكروبات عند اقتحامها الجسم وبذلك يقوم بوظيفة الدفاع عن جسم الإنسان ولكن إذا زاد إفراز العرق على المعقول فإن هذه الزيادة تصبح مصدرًا لقلق المريض وتضجره بل قد تكون سببا في إعاقته عن القيام بعمله خير قيام، وزيادة إفراز العرق قد تكون عامة بالجسم جميعه وقد تكون من مناطق محدودة من الجلد.

وقد تكون الحالة طارئة وعرضية، وقد تكون الزيادة في العرق مرضًا مزمنًا وداء يستدعي العلاج وأسباب زيادة إفراز العرق من الجسم عامة كثيرة ومتعددة ومنها: القيام بالأعمال العنيفة وبذل المجهودات الشاقة، وأيضا ارتفاع درجة الحرارة في الوسط المحيط بالإنسان، وأيضًا في حالات الإصابة بالكلى والبول السكري والضعف العام والأنيميا وزيادة إفراز الغدة الدرقية ومرض الكساح، وبعض أمراض الجهاز

الهضمي والبدانة، وبعض المؤثرات العصبية والنفسية قد تسبب هذا النوع من المرض، وإفراز العرق من مناطق محدودة في الجسم مثل اليدين والقدمين والإبطين والفخذين... إلخ قد تكون في شخص نشأ على هذا الحال من الصغر بحيث يجاوب بإفراز زائد على الحاجة لمؤثر ومنبه طبيعي.. وتتحكم الوراثة في هذا النوع إلى حد ما.

أما القسم الآخر من النوع المحدود فتتحكم فيه العوامل النفسية والعصبية إلى حد كبير ويعتقد غالبية العلماء أن هذه الحالة ما هي إلا انعكاس لأزمة نفسية وضيق داخلي ألم بالشخص فانبثق العرق الزائد على الحاجة تحت تأثير ذلك المنبه وعلاج زيادة إفراز العرق يتوقف على نوعه وسببه والشاي الأخضر مع ورق الزيتون لهما فوائد في كثرة العرق، يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر مع سبع ورقات من الزيتون ويشرب ثلاثة أكواب يوميا بعد الأكل.

الشاي الأخضر والإسهال المائي

«الإسهال المائي» الأعـراض: «ضـعف القـوام» مستمر، مغص خفيف حول السرة وأسف البطن أحيانـا ارتفاع بسيط في درجة الحرارة.

التشخيص: إسهال صيفي أو إسهال مائي.

الأسباب:

١- تناول أطعمة مسهلة بكثرة مثل اللبن والنشويات والفاكة كالمانجو والموز والحلوى.

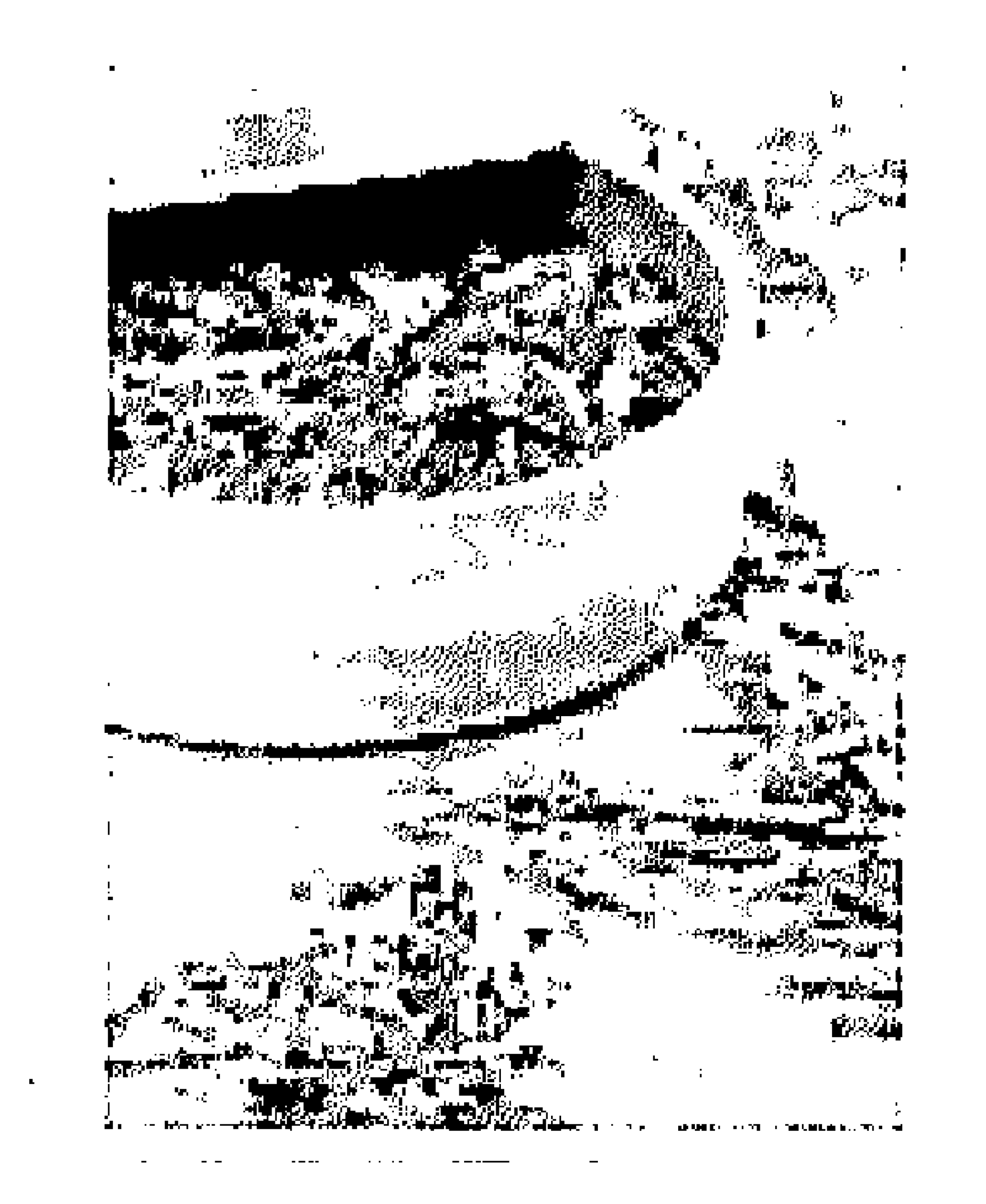
٢- التعرض للرطوبة والبرد المفاجئ.

٣- بعض الميكروبات فـي الطعـام كالدوسـنتاريا الميكروبية.

والروشتة في هذه الحالة: شرب كوب مـن الشـاي الأخضر ثلاث مرات بعد الأكل مضاف إليه ١/٤ ملعقة صغيرة من العرق دهب المطحون.

الشاي الأخضر ومرضى الروماتيزم

إن أكثر الناس يستخدمون كلمة روماتيزم بطريقة غامضة وغير محددة ولم يتحدد المرض يقسم إلى أنواع إلا منذ الحرب العالمية الثانية والأصح أننا عندما نتكلم عن الرومانتزم نقول: «الأمراض الروماتيزمية» لأن



هناك أكثر من ١٢٠ نوعًا من هذه الأمراض والأمراض الروماتيزمية، هي الأمراض التي تصيب الجهاز الحركي وخصوصًا في أنسجته الضامة وتنقسم إلى نوعين رئيسين أحدهما: يكون فيه التهاب في النسيج الضام والنوع الآخر: يكون فيه تآكل في هذا النسيج ومعنى النسيج مكون من خلايا ليفية بينهما مادة هلامية تسمى «ضام» لأنها تضم الأعضاء لبعضها وفي العظام

يكون هذا النسيج الضام مملوء بالأملاح المعدنية التـــي تحدث صلابة، والروشتة في هذه الحالة: يغلى الشـــاي الأخضر مع حب الرشاد والحرمل ويشرب كوب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل.





الشاي الأخضر وفوائده في علاج الذبحة الصدرية

هناك بلبلة في فهم معنى الذبحة الصدرية فالواقع أن



الذبحة الصدرية هي عرض أو شكوى لمريض بألم ضاغط وفي العادة شديد في الصدر، وقد ينتشر إلى الرقبة والذراع اليسرى وفي أماكن أخرى قريبة ويكون ذلك نتيجة لعدم توافق كمية الدم الذاهبة إلى عضلات القلب مع مجهود القلب ذاته.

ويكون ذلك في العادة نتيجة ضيق شرايين القلب فحيث يقوم المريض بحركة تقتضي زيادة الدم الذاهب إلى عضلة القلب لا تتمكن الشرايين التاجية من الانبساط حتى تعطي كمية الدم الناسبة فيتولد الألم الذي يجبر المريض على وقف الحركة والهدوء حتى يذهب الألم،

وطبيعي أن هذا الألم يزيد بعد الأكل وفي البرد وقد يزداد الضيق لدرجة أن الألم يحدث بعد أقل مجهود غير محسوس والمريض قد يكون في الفراش، ويفيد في تخفيف هذا الألم موسعات الشرايين التاجية وهناك نوع آخر من الألم الشديد الذي يأتي فجأة بدون مجهود ولا يذهب بالراحة ويمكث مدة طويلة أكثر من ربع أو نصف ساعة، وقد يستمر في الصدر ساعات نتيجة انسداد فعلي للشريان التاجي، ولذا لا تفيد فيه موسعات الشرايين، وهذا هو المسمى «بالجلطة» وينتج عنه عدم وصول الدم إلى جزء من القلب الذي يتغذى بالشريان المسدود ولذا نجد أن ألم القلب يختلف اختلافا كبيرا في طبيعته وسببه ووقته والعقاقير اللازمة للعلاج ولذلك أنصحك بالاهتمام دائما بالتحاليل.

والروشتة في هذه الحالة:

شراب كوب من الشاي الأخضر مع الزنجبيل في منتصف الأكل يوميا.

الشاي الأخضر وفوائده في المعدة

إن هناك بحوثًا أخرى غير الأشعة يمكن أن تجرى على معدتك للتأكد من خلوها من أي مرض مثل فحص عصارة المعدة أو المنظار المعوي، وأحب أن أعرفك أن



المعدة قد تكون خالية من أي مرض عضوي ولكن يوجد بها اضطراب وظيفي نتيجة مرض في مكان آخر من البطن أو الصدر أو اضطراب في الأعصاب ومشاكل المعدة كثيرة.

والروشتة في هذه الحالة:

يفيد الشاي الأخضر مع اللبن لأمراض المعدة بشراب فنجان ثلاثا مرات قبل الأكل بربع ساعة يوميا.

الشاي الأخضر وفوائده الصحية والدوسنتاريا الأميبية

ينبغي عمل تحاليل براز لمعرفة طور الأميبيا الموجودة عندك لمعرفة ما إذا كانت في الطور النشط أم المتكيس لأن لكل علاجًا خاصًا مع الالتزام بأكل خاص وتجنب الأكلات الدسمة والحريفة والمحمرات والسمك، والخضروات الطازجة.

إن زيارة أخصائي الأمراض المتوطنة لازمة لتجنب حدوث المضاعفات المختلفة لهذا المرض وكنصيحة عامة ينبغي الاهتمام بشراب كوب من الشاي الأخضر مضافًا إليه ملعقة صغيرة من مطحون نقي المانجو ثلاث مرات.

الشاي الأخضر
وفوائده في النسيان

من الأعراض والبحوث السلبية للحالة كما هو معلوم زيادة الضغط النفسي وزيــادة الاضــطرابات النفســية والعصبية وقلة النوم وسوء الحالة النفسية المصــحوبة بالقلق والتوتر وضغوط العمل فالروشتة في النســيان: يشرب كوب من الشاي الأخضر مضــافًا إليــه ملعقــة صغيرة من مطحون اللبان الــدكر ويفضــل أن يكــون الكوب قبل الإفطار بساعتين.





الشاي الأخضر وفوائده في البروستاتا

أمراض البروستاتا متعددة ومنها الالتهابات وهذه الالتهابات غالبا ما تزول بالعلاج الصحيح. ومنها الأورام الخبيثة ومنها أيضًا التضخم الشيخوخي للبروستاتا وهو الشائع بين الناس باسم «مرض البروستاتا» وهذا النوع بالذات من أمراض البروستاتا بسبب السن، وتضخم البروستاتا ولما كانت غالبية المصابين بهذا التضخم ممن تجاوزوا الخمسين من عمرهم ويخشون الجراحة فقد تعددت المحاولات الطبية للعلاج بدون التدخل الجراحي في بعض الحالات السيئة.

والروشتة في علاج البروستاتا: شراب كوب من الشاي الأخضر مضافًا إليه ملعقة صغيرة من المحلي ومر في ثلاث مرات بعد الأكل.

الشاي الأخضر وفوائده في الزائدة الدودية

الزائدة الدودية عبارة عن أنبوبة طولية في المربع الأيمن الأسفل من البطن. وهي ذات فتحة واحدة وطرفها الآخر مسدود ومن هنا جاءت التسمية عند العامة بالأعور، ولكنها في الحقيقة تفتح في الأعور، وهو يمتد لأعلى ليكون القولون الصاعد والزائدة قد تمتد بذلك ، من الأعور للداخل ولأعلى... أو للداخل ولأسفل ناحية الحوض حيث إنه من الممكن أن تلامس الحالب الأيمن، أو المبيض الأيمن، أو قناة فالوب اليمنى وفي ٥٠ إلى ٦٠% من البشر نجدها خلف الأعور وممتدة لأعلى على الجدار الخلفي من البطن، ومعرفة أن للزائدة أكثر من امتداد مهم جدا في التشخيص وأيضا أثناء إجراء



الجراحة أما عن وظيفتها فإن كل ما يقال إنها زائدة عن حاجة الجسم إلا أنه معروف الآن أن النسيج الليمفاوي الموجود بجدارها يلعب دوراً هاما في إخراج خلايا المناعة والمسمى ليمفوسيت «ب» أثناء تكوين الإنسان كجنين برحم أمه، وهذه الخلايا هي التي تفرز الأجسام المضادة للعدوى والآن معروف أن هناك مجموعة من الأمراض تسمى الأمراض المناعية تلعب فيها هذه الخلايا بأجسامها المضادة دورا كبيرا مثل الروماتيزم والروماتويد وأمراض هذا العضو أهمها الالتهاب وهذا الالتهاب يكون حادًا أو مزمنًا، ونادرًا ما تنمو أورام حميدة أو خبيثة بها،وأهم مسببات الالتهاب الحاد هو انسداد الزائدة والانسداد يكون بقطعة من البراز الصلبة في حالات الإمساك المزمن، أو تناول طعام به بذور مثل التين الشوكي والجوافة حيث تدخل إحدى البذور بالزائدة وتسبب انسدادها وأيضا وإن كان نادرا تجمع كتلة من ديدان الأكسيوريس بالأطفال، وهذا الالتهاب يمكن حدوثه في أي سن ولكن شائع ما بين سن الخمسة

عشرة والخامسة والثلاثين وإن كان حدوثه بالأطفال والشيوخ أقل إلا أنه أكثر خطورة وعندما يحدث الانسداد تهاجم البكتريا هذه الزائدة المسدودة وينتج الالتهاب الذي يتسبب في وجود رشح قد يكون صديديًا، فوجود السائل داخلها يرفع الضغط ويؤدي إلى معظم مضاعفاتها.

أعراض الالتهاب الحاد:

١- ألم ومغص مفاجئ بالبطن يبدأ حول السرة ثم بعد ذلك يشعر المريض بأنه ينتقل تدريجيا ويصبح أقوى ناحية اليمين ولأسفل قليلا من مستوى السرة ولكن من معرفتنا باتجاه بعض الأشخاص بهذا الألم أعلى من مستوى السرة وناحية اليمين حيث الزائدة خلف الأعور أو الأسفل جدا بالحوض حيث الزائدة تتجه للداخل ولأسفل،وفي حالات نادرة يشعر به المريض في أعلى البطن على اليمين حيث تقع الزائدة خلف الكبد، وقد تلامس الزائدة الحالب الأيمن فيشعر المريض بالآلام التي تشبه المغص الكلوي وأحيانا يكون هناك حرقان

عند التبول مما يجعل التشخيص كزائدة دودية صعبًا، وفي الأنثى فملامسة طرف الزائدة للمهبل قد يتسبب في خروج بعض إفرازات مهبلية مما يشابه أعراض التهاب الجهاز التناسلي بالأنثى ومن هنا نعرف أن تشخيص التهاب الزائدة قد يكون صعبا نظرا لمشابهته الشديدة لحالات أخرى مرضية.

٢- القيء وهو عادة يحدث مرة أو مرتين مع شعور بالغثيان، وأحيانا يكون القيء شديدا ومتكررا لو كان الانسداد بالزائدة كاملا.

٣- ارتفاع بدرجة الحرارة وهو عادة ارتفاع متوسط بدرجة الحرارة لتصل إلى ٣٨,٥ درجة مئوية وقد تصل في ارتفاعها إلى ٤٠ درجة مئوية بالشيوخ أو هؤلاء من ذوي المناعة الضعيفة ومن الغريب أن الحرارة لا ترتفع أو حتى تنخفض في بعض الأشخاص.

٤- أعراض نادرة: مثل نزول دم بالبول عندما تلامس الزائدة المثانة، أو حرقان أثناء التبول أو الإفرازات المهبلية كما سبق وأوضحنا، وأحيانا ملامسة

الزائدة لعضلة الجدار الخلفي للبطن بجعلها تنقبض وتجعل ثني الفخذ ناحية البطن بسبب آلامًا بمكان الزائدة وشعور بألم في الربع الأيمن السفلي من البطن مع الكحة.

أما التشخيص فنترك الكلام عنه لأنه من اختصاص الأطباء وإن كنا نؤكد على نقطتين:

١- أن إجراء فحص دم أبيض للمريض يكون كوسيلة للتأكد وأما التشخيص فيعتمد فقط على الفحص الإكلينيكي وأن تعارضا فليأخذ الطبيب لنتائج الفحص الإكلينيكي، لأنه من المعروف أن زيادة عدد الكريات البيضاء قد يكون نتيجة لأمراض كثيرة مثل التهابات الحلق أو اللوزتين أو حتى وجود أسنان تالفة مسوسة بفم المريض والروشتة في هذه الحالة عمل كأس جاف من الحجامة على مكان الزائدة وثلاث كاسات أسفل الظهر في اليوم مرتين لمدة أسبوع ويشرب كوب من الشاي الأخضر محلى بعسل حبة البركة ثلاث مرات يوميا.

الشاي الأخضر
وفوائده في الأذن والدوار

كثيرا ما يحدث للبعض شعور بعدم الاتزان أو ربما يكون مجرد إحساس بأن الأشياء تدور من حولها.. والظن الشائع أن الأذن الوسطى هي السبب في ذلك ولكي نوضح الموضوع ببساطة وهو يهم كثيرًا جدًا من المرضى يجب أن نعرف أن الأذن تتكون من أجزاء:

١- الأذن الخارجية والطبلة.

٢- الأذن الوسطى وبها عظيمات توصيل السمع وهي المطرقة والسندان والركاب.

٣- الأذن الداخلية وهي تتكون من جهازين أحدهما للسمع في القوقعة، والآخر جهاز للتوازن من القنوات الهلالية والدهليز.

وفائدة الأذن الخارجية والطبلة، والأذن الوسطى هو تجميع وتكبير وتوصيل الصوت للأذن الداخلية وبالتالي

إلى عصب السمع، ولهذا فإن أسباب الدوار تتركز في الأذن الداخلية وعصب التوازن والمراكز الموجودة في المخ والمخيخ ويلاحظ أن هناك خلطا واضحا بين أعراض الدوار وأعراض الإغماء نتيجة لفقر الدم «الأنيميا» مثلا ففي الحالة الأخيرة لا يشعر المريض بحالة الدوران ولكن يشعر بأن الدنيا أظلمت في عينيه وربما سقط على الأرض مغشيا عليه.

وأسباب الدوار: أسباب في الأذن الداخلية ومن أكثرها شيوعا مرض مثير وهو يصيب النساء أكثر من الرجال وعادة ما يكون في سن البلوغ أو بعد ذلك ويشعر المريض بدوران مفاجئ ربما اضطر معه الإنسان إلى الرقاد في السرير مع الإحساس بالقيء طنين وضغط بالأذنين وتستمر الحالة على حسب شدة المرض من بضع ساعات إلى أيام قليلة يعود بعدها المريض إلى حالة توازن عادية في أغلب الأحوال، وتتكرر هذه الأعراض تبعا لشدة الحالة مرة كل شهر أو مرة كل ستة أشهر وربما أكثر من ذلك ويلاحظ أنه بعد

كل نوبة دوار يزداد ضعف السمع وربما لا يتحسن الطنين بالأذن وسبب هذا المرض غير معروف في حوالي ٦٠% من الحالات ويلاحظ أن السائل إن السائل الموجود في القناة السمعية بالأذن الداخلية يزداد زيادة كبيرة وفي هذه الحالات يجب الإقلال من الملح في الأكل مع إعطاء مدرات البول والامتناع نهائيا عن التدخين والإقلال من شرب الشاي والقهوة والكحوليات وإذا تكررت نوبات الدوار بالرغم من هذا العلاج ربما اضطر الطبيب المتخصص إلى إجراء جراحة بالأذن الداخلية أوعصب التوازن لإيقاف حلة الدوار الشديدة وهذه العمليات ممكنة ونتائجها مرضية، وهناك ٤٠% من الحالات والتي كانت تشخيص مرض منبير وجدت لها أسباب مباشرة وهي:

١- مرض البول السكري وارتفاع نسبة السكر في الدم.

٢- مرض هبوط مستوى السكر في الدم.

٣- هبوط في إفراز الغدة الدرقية بالرقبة.

٤- هبوط في إفراز الغدة الكظرية فوق الكليتين.

٥- الزهري في مرحلته الثالثة حين يكون ميكروب الزهري السعل النخاعي بالمخ.

٦- حساسية معينة لأصناف معينة من الطعام والشرب أو الأشياء في الهواء مثل حبوب اللقاح في الربيع أو أتربة الخماسين.

وعلاج هذه الحالات يكون وفقًا لنوع المرض والذي يمكن اكتشافه بإجراء تحاليل معينة في معامل متخصصة في تحاليل الغدد، وهذه أصبحت متوفرة في مصر.

أما عن أسباب الدوار الأخرى المتعلقة بالأذن الداخلية فغالبا ما تكون نتيجة لالتهاب صديدي بالأذن الوسطى مصاحبا بإفراز صديدي من الأذن وهنا تكون الحالة واضحة وعلاجها في معظم الحالات جراحي.

أسباب في عصب التوازن: أ- التهاب في العصب: قد يشعر البعض منا بحالة عدم اتزان إثر دور أنفلونزا شديد ربما أقعد المريض في السرير يوما أو بعضة أيام

وغالبا ما تكون هذه الحالة نتيجة لالتهاب في عصب التوازن بسبب فيروس الأنفلونزا، وهذه حالة حميدة ولا تحتاج إلا إلى الراحة وبعض المسكنات الخاصة بالدوار.

ب- ورم في العصب: وهي حالة ليست شائعة ولكن من المهم جدا أن يستبعد طبيب الأذن وجودها لأن هذا يكون ورما بداخل الجمجمة مما يهدد حياة المريض في التهابه.

وأعراض هذه الحالة تكون في الغدة على هيئة عدم اتزان لفترة طويلة مع ضعف شديد في السمع في إحدى الأذنين مصحوبًا بطنين وعدم القدرة على تفسير الكلام المسموع.

وهنا يحتاج طبيب الأذن لعمل مقياس للسمع واختبارات خاصة بالتوازن وأشعات على الأذن الداخلية بالجمجمة وإذا ثبت أن هناك ورما في العصب يجب إزالته بعملية يجريها جراح الأذن مع جراح الأعصاب.

ج- تصلب شرايين المخ: هناك حالات عدم اتزان

يكون السبب فيها تصلب في الشرايين المغذيــة لــلأذن الداخلية وربما كانت الحالة مصاحبة لوجود غضــروف بفقرات العنق، وهذه الحالات تتطلب أشعة على الرقبــة وربما احتاجت للعلاج الطبيعي في شكل موجات قصيرة وتدليك وشد للرقبة مع إعطــاء موســعات للشــرايين والامتناع بتاتًا عن التدخين والشاي والقهوة والكحوليات.

د- بعض الأدوية التي تؤثر على التــوازن هنــاك بعض الأدوية التي قد تسبب الدوار منها علــى ســبيل المثال حقن الستتريتوميسين ومركبات الكنيــين كــذلك بعض المضادات الحيوية وبعض الأدوية المدرة للبــول والأدوية المخفضة لضغط الدم المرتفع من هذا يتضــح أن أسباب الدوار كثيرة وهناك أسباب لم نعرضها لكــي لا تطيل الموضوع ولكن ما ننصــح بــه هــو أن أي مريض يشعر بالدوار يجب أن يفحص بواسطة طبيــب الأذن المختص وأن تجرى له الأبحاث اللازمــة لكــي يكون العلاج على أساس علمي.

والروشتة في هذه الحالة: شراب كوب من الشــاي

الأخضر محلى بعسل النحل مضافاً إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل ويشرب ثلاث مرات بعد الأكل يوميا وينبغي القيام بعمل الحجامة خلف الأذن وعلى القدم اليسرى وعلى الكاهل في الأسبوع مرة واحدة وينبغي عمل كمادات من الشاي الأخضر خلف الأذن والرقبة مرتين في اليوم.





الشاي الأخضر لمناعة الجسم

هناك جهاز دفاعي داخل جسم كل منا وظيفته حماية الجسم من أي عدو دخيل وهو جهاز المناعة، ويؤدي وظيفته بطريقتين إذا كان العدو الدخيل سائرًا في الدم مثل أخذ الميكروبات أو الفيروسات التي تصيب الإنسان فإن جهاز المناعة يوجه خلاياه الليمفاوية لكي تكون أجساما مضادة



ضد هذا العدو فتتحد معه وتقضي عليه أما إذا كان العدو الدخيل ثابتًا في مكان ما بأحد أنسجة الجسم فإن جهاز المناعة يرسل إليه خلاياه الليمفاوية التي سرعان ما تتكاثر وتكون جيوشا من الخلايا وتهاجم العدو

الدخيل وتحاول الفتك به وتطبيقا لذلك إذا اعتبرنا العدو الدخيل هو الورم السرطاني وموجود بأحد أجهزة الجسم لعرفنا أهمية جهاز المناعة في محاولته القضاء على الأورام والفتك بها،ومن هنا ظهرت فكرة «نقل المناعة» كطريقة حديثة لعلاج الأورام ونعني بذلك أن ننقل للمريض المصاب بأحد الأورام خلايا ليمفاوية وهي أعضاء جهاز المناعة أو خلاصة هذه الخلايا وتعرف باسم عامل نقل المناعة لتساعده في القضاء على الأورام.

وبدأت قصة هذا النوع من العلاج حين اكتشفت العلماء أنه إذا نقلت خلايا ليمفاوية حية أو ميتة من مريض مصاب بحساسية في الجلد إلى أحد الحيوانات فإن الحيوان يصاب بنفس المرض، كما وجد أيضًا أن المرض يمكن نقله إذا حقنت خلاصة الخلايا الليمفاوية -عامل نقل المناعة- من المريض إلى شخص سليم، وعام نقل المناعة هو مادة بروتينية مستخلصة من الخلايا الليمفاوية الميتة ويمكن فصلها بصورة نقية

لاستخدامها بالحقن لعلاج الأورام ونستخدم عملية نقل المناعة في علاج أورام الإنسان في المرحلة المبكرة للمرض ولذلك ينبغي شراب كوب من الشاي الأخضر مضافاً إليه ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح وملعقة صغيرة من الزنجبيل ويحلى بعسل البردقوش ويشرب كوب ثلاث مرات سعة ٣٠٠ ملجم.





الشاي الأخضر وفوائده الصحية في المستقيم

المستقيم هو الجزء الأخير من القولون النازل «القولون الحوضي»، ويبدأ من محاذاة الفقر الثالثة من الفقرات العجزية التي تتكون من خمس فقرات ملتحمة مع بعضها البعض وتتصل بالعمود الفقري القطني من أعلى وتنتهي بما يسمى عظام العصعوص والمستقيم من الجهة التشريجية يبلغ طوله حوالي ١٥سم ينتهي عند نهاية الفقرات العصعصية، ويوجد على المستقيم انتفاخ كبير واضح فوق القناة الشرجية ويوجد عليه أيضًا انحناء واحد أمامي خلفي وثلاثة انحناءات على جانبيه وأول الانحناءات الجانبية يسمى الانحناء الجانبي الأعلى والثاني يسمى الانحناء الجانبي الأسفل والأخير مقعر للجهة اليسرى أما الأوسط فمقعر من الجهة اليمنى.

غدد المستقيم:

للمستقيم غدد ليمفاوية وأوعية تستقبل إفرازاته وهي مقسمة إلى ثلاث مجموعات وهي:

١- غدد ليمفاوية تقع خلف المستقيم وتسمى هذه الغدد بالغدد المجاورة للمستقيم.

٢- غدد متوسطة وتقع عند الجزء العلوي من المستقيم.

٣- غدد وسطى وهي تقع على جانبي الأورطي البطني وتوجد بعض الغدد الليمفاوية الأخرى تقع فوق المنطقة الأربية.

أمراض المستقيم:

يمكن تقسيم أمراض المستقيم إلى الآتي:

١- أمراض خلقية أي أن يولد بها الإنسان وتتمثل هذه الأعراض في اختفاء فتحة الشرج.

٢- البواسير.

٣- الشرخ الشرجي.

٤- خراج التجويف الذي يفصل بين فتحة الاست

والمستقيم.

٥- الناسور الشرجي.

٦- سقوط المستقيم.

وهناك أمراض أخرى تتمثل في أورام تصيب المريض وتأتي أولاً على هيئة نزيف غير عادي من الشرج أثناء التبرز وهذا النزيف غير ضروري أن يكون ذا كمية وفيرة فهو عادة ذو كمية محدودة قليلة ويأتي بعد التبرز وغالبا ما تتلوث الملابس الداخلية للمريض، كذلك هنا الشرج مثل أمراض البواسير وهي أكثر أمراض المستقيم شيوعا في مصر وهي أمراض تعالج إذا ما سارع المريض بعرض نفسه على الأخصائي بمجرد نزول دم أثناء التبرز لاستبعاد وجود أية أورام قد تصيب المستقيم.

أعراض أمراض المستقيم:

١- إحساس المريض بأنه لم يتبرز كاملا بمعنى أنه يشعر بعد التبرز بميل للذهاب مرة أخرى لدورة المياه.

٢- اضطرابات في الجهاز الهضمي تأتي على هيئة

إمساك يعقبه إسهال وهكذا وفي الغالبية يكـــون إمســـاكًا يتبرز المريض البراز مخلوطا بالدم والمخاط.

٣- مغص معوي وآلام بالظهر مع نقــص واضـــح بالوزن والروشتة في هذه الحالة يغلى الشاي الأخضـــر ويجلس المريض في مائه لمدة نصـــف ســـاعة يوميًـــا وينبغي شراب كوب صباحا ومساء مضاف إليه ســـبع ورقات من السنامكي القرون أثناء غليان المياه.





الشاي الأخضر والحمى الروماتيزمية

الحمى الروماتيزمية لها أعراض جلدية والأعراض الجلدية للحمى الروماتيزمية كثيرة ومتعددة وقد تحدث هذه الأعراض مع بعض الأعراض الأخرى ولكن أهمها:

١- **الاحمرارية العقدية:** فيها تكون بقع حمراء مع وجود عقد على مقدمة الساقين وخاصة في الأطفال وتعرف في بعض الأحوال بالروماتيزم الجلدي ويصحبها ألم المفاصل ومناطق المرض وقد يتبعها التهاب بالحنجرة أو اللوزتين بالميكروب السبحي ولها أسباب أخرى كثيرة.

٢- **الاحمرارية متعددة الأشكال:** وهي تصيب ظهر اليدين والقدمين ومنطقة وسط الوجه ويصاحبها ظهور حبيبات أو عقد وحويصلات أو فقاعات كبيرة قد تنتشر

لتصيب مناطق كثيرة من الجسم.

٣- الالتهاب الجلدي الاحمراري الحلقي: يعتبر هذا النوع من الالتهاب أحد خصائص الحمى الروماتيزمية عند الأطفال حيث يظهر على الجسم في صورة بقع حمراء اللون حلقية أو دائرية الشكل ويتغير شكلها وقد يصاحب هذا الالتهاب الحمى الروماتيزمية أو يسبقها.

٤- عقد روماتيزمية تحت سطح الجلد: غالبا ما تكون منتشرة وتصيب مناطق الاحتكاك مع البروزات العظمية مثل ظهر اليدين وعند مرفق الكوع ويتراوح حجمها من ٢ إلى ٤ ملجم لمدة طويلة في مكانها.

٥- تساقط الشعر: في بعض الأحوال قد يتساقط الشعر من فروة الرأس بكثرة «بغزارة» وذلك لحالة الحمى العامة التي يشكو منها المريض وغالبًا ما تبدأ بعد زوال الحمى في فترة من شهرين إلى ستة شهور ولكن هذه الحالة تتحسن بالعلاج.

الجلد وحالات الروماتويد «التهاب المفاصل المزمن»: هذه الحالات قد تصاحبها أعراض جلدية

متنوعة ابتداء من زيادة درجة احمرار الكفين وظهــور لون أصفر داكن بطبقات الجلد السطحية وغالبًا ما ينشأ هذا اللون نتيجة تغيرات في كمية العــرق أو ضـــمور بطبقات الجلد وتبدو هذه الصورة لدى المسنين المرضى أو الذين يتعاطون عقار الكورتيزون كعلاج لهذه الحالة وهو في الحقيقة ليس علاجًا ولكن هو يهــبط الجهـــاز المناعي.

ولكن قد يشكو المرضى من وجود قــرح بالســاقين وينتج هذا من التهابـــات تصـــيب الأوعيـــة الدمويـــة بالإضافة إلى احتمال ظهور عقد تحت سطح الجلد مـــن مناطق ظهور الأصابع واليدين أو عقد سطح الأظـــافر وهذا في الحالات المذمنة، وقد نرى تكورًا في أطراف الأصابع مع وجود نزيف وعقد مؤلمـــة تحـــت ســـطح الأظافر وشحوب باللون، أو يأخذا المريض اللون البني في الحالات المتقدمة في المرض وهناك حـــالات قـــد تصـــاحب الأعـــراض الجلديـــة فـــي بعـــض الآلام الروماتيزمية.

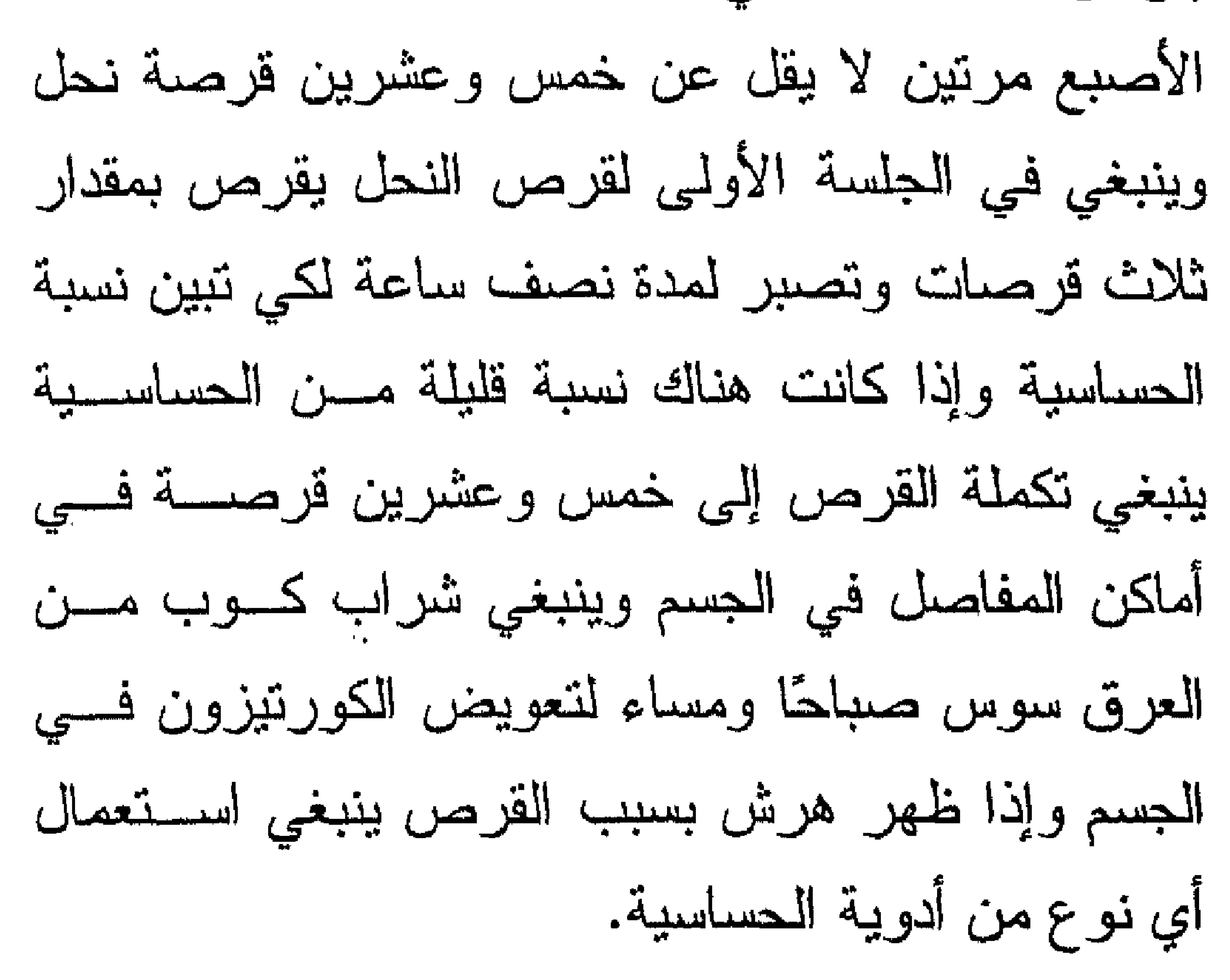
١- **الزئبقة الحمراء:** ويتميز هذا المرض بحساسية شديدة للضوء وزيادة الحالة في فصل الصيف وتنتج عن اختلال المناعة الداخلية للجسم ووجود أجسام مضادة لأنسجة الجسم المختلفة مسببة فيها الحالة المرضية من التهاب المفاصل والعضلات وكذلك ظهور التفح الجلدي الذي يأخذ أشكالاً متباينة منها بقع حمراء بالوجه والأذنين وتعدد الأوعية الدموية تحت سطح الأظافر ووجود نزيف تحت سطح مع سقوط كمية كبيرة من شعر فروة الرأس بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة.

٢- **الصدفية:** قد يصاحب الآلام الروماتيزمية والتهابات المفاصل بعض حالات الصدفة وخاصة تلك التي تصيب اليدين والقدمين وتتميز بوجود الطفح القشري «الصدفية» بلونه الأحمر الوردي ووجود تشققات ونقط في الأظافر التي تنفصل عن الجلد في بعض الحالات الشديدة.

والروشتة في هذه الحالة:

طحن مقدار ٥٠٠ جرام كيلو شاي أخضر، وينعم

جيدًا ويفضل الشاي الأخضر الصيني الجيد الذي يشـــبه بعد غليانه لون النعناع الأخضر، ويطحن وينعم جيدًا ثم يؤخذ ويخلط في كيلو ونصف عسل نحل ويقلب جيدًا ثم يؤخذ مقدار ٢ معلقـــة كبيرة صباحًا ومســـاء قبل الأكل بساعة يوميًا وينبغي في فترة العلاج يقرص بالنحــــل فـــي



الأصبع مرتين لا يقل عن خمس وعشرين قرصة نحل وينبغي في الجلسة الأولى لقرص النحل يقرص بمقدار ثلاث قرصات وتصبر لمدة نصف ساعة لكي تبين نسبة الحساسية وإذا كانت هناك نسبة قليلة مـــن الحساســـية ينبغي تكملة القرص إلى خمس وعشرين قرصــــة فـــي أماكن المفاصل في الجسم وينبغي شراب كـــوب مـــن العرق سوس صباحًا ومساء لتعويض الكورتيزون فـــي الجسم وإذا ظهر هرش بسبب القرص ينبغي اســـتعمال أي نوع من أدوية الحساسية.

الشاي الأخضر وفوائده للأسنان

لعل آلام الأسنان من أهم الأمراض التي يشكو منها الطالب والطالبة خلال العام الدراسي، ويكون لها آثار ضارة على درجة الاستذكار الاستيعاب والتحصيل الدراسي لما لهذه الآلام من مضاعفات ضارة ولما كان علاج الأسنان يتطلب وقتًا طويلاً وزيارات متعددة فإننا ننصح أبنائنا الطلاب بالكشف على أسنانهم وعلاجها أثناء الدراسة في الوحدات الصحية المدرسية أو عند طبيب الأسنان المتواجد داخل كل مدرسة، وعليهم أن يواظبوا على تنظيف أسنانهم بالفرشاة والمعجون يوميًا والوقاية والعلاج في هذه الحالة يشرب كوبًا من مغلي الشاي الأخضر والقرنفل ويشرب كوبًا ثلاث مرات ويغرغر خمس مرات يوميًا.

الشاي الأخضر وفوائده في تسمم الحمل

تسمم الحمل هو المرض الذي يحدث بعد الشهر السادس من الحمل، ويتميز بثلاثة عناصر:

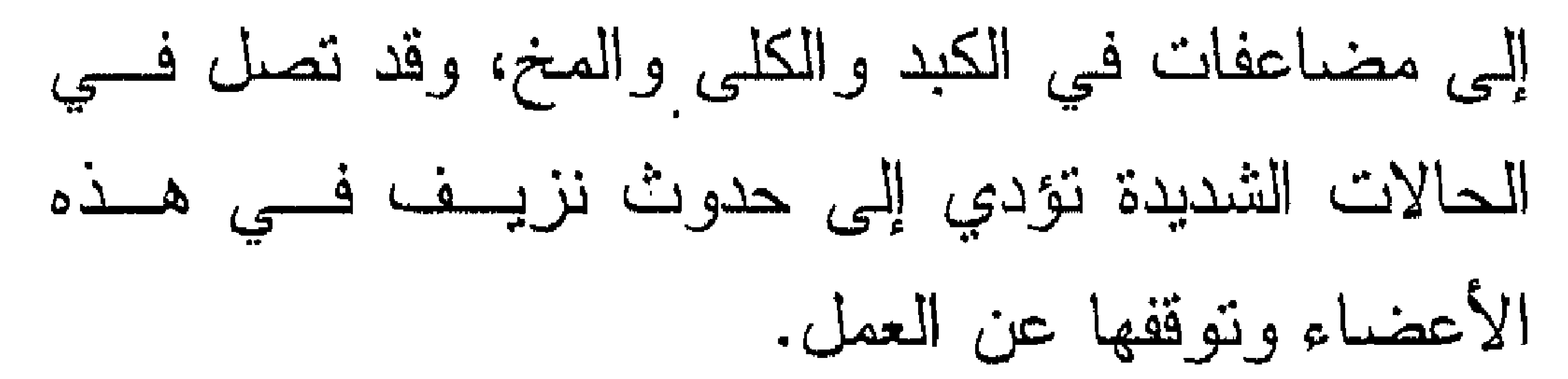
أولاً: ارتفاع ضغط الدم.

ثانيًا: ورم في القدمين

ثالثًا: زلال في البول.

تأثير التسمم على الأم

وهذا المرض له تأثير على الأم والجنين بالنسبة للأم فارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى مضاعفات في الكبد والكلى والمخ، وقد تصل في الحالات الشديدة تؤدي إلى حدوث نزيف في هذه الأعضاء وتوقفها عن العمل.



تأثير التسمم على الجنين: أما بالنسبة للجنين

فارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى قصور في تغذية الجنين بالأكسجين اللازم له والمواد التي تساعد على نموه فيكون حجم الجنين أقل من الحجم الطبيعي، وقد يؤدي هذا القصور في الدورة الدموية في المشيمة خاصة وفي الحالات القصوى إلى موت الجنين.

وأسباب هذا المرض متعددة وكثيرة ويمكن منع حدوثه بالمتابعة أثناء الحمل فإذا حدث زيادة غير طبيعية في وزن الأم أو لوحظ بداية أورام في القدمين أو بداية تكون زلال في البول، في هذه الحالة يمكن التحكم في المرض بالإقلال من النشويات والدهنيات والملح والمواد الحريفة حتى ترجع الزيادة في وزن الأم إلى المعدل الطبيعي وهو حوالي نصف كيلو أو أقل في الأسبوع ابتداء من الشهر الخامس.

التحكم في المرض:

في حالة وجود هذا المرض يمكن التحكم فيه والإقلال من مضاعفاته وذلك بالتحكم في نوع طعام الأم، وفي الحالات القصوى تعطى أدوية لتخفيض

ضغط الدم حتى لا يؤثر على الأعضاء الحيوية لـــلأم، أما بالنسبة للجنين في هذه الحالة يجب القيـــام بعمليـــة تحريض للولادة قبل الميعاد بأسبوعين لأنه في هـــذين الأسبوعين الأخيرين من الحمل يكون خلالهما القصور في الدورة الدموية في المشيمة شديدًا بحيث قـــد يـــؤثر على حياة الجنين، ومتابعة نمو الجنين في هذه الحالات هام جدًا حيث يستطيع الطبيب أن يخرج الجنـــين مـــن الرحم إما بالتحريض أو بالعملية القيصرية قبل أن تصل مرحلة القصو في الدورة الدموية والمشيمة إلى درجـــة قتل الجنين، والجنين في هذه الحالات يجب أن يوضـــع بعد الولادة تحت العناية المركزة إذا وجد أن نموه أقـــل من الطبيعي حتى لا تحدث له مضـــاعفات خصوصـًــا خلال الأربع والعشرين ســـاعة الأولـــى مـــن الـــولادة فالروشتة في الوقاية من التسمم والعلاج يشرب كوبًا من مغلي الشاي الأخضر محلى بعسل البردقـــوش ثـــلاث مرات وينبغي شراب كوب قبل الإفطار بساعة محلـــى بسبع ملاعق من العسل (عسل البردقوش) لمدة شهر ثم

بعد ذلك تنفذ في الأسبوع مرتين قبل الإفطار والعشـــاء بساعة يوميًا وينفذ في الأسبوع مرة واحدة أكـــل ســـبع تمرات قبل الإفطار يوميًا.





الشاي الأخضر وآلام أثناء اللقاء الجنسي

كثير من السيدات يشكون آلام مبرحة ومفزعة أثناء اللقاء الجنسي ولكن هذه الحالة لها أسباب عديدة يمكن تلخيصها:

١- وجود التهابات شديدة سببت تورمًا واختناقًا داخليًا وخارجيًا وما يصاحب ذلك من آلام وأحيانًا نزيف بعض الدم أثناء اللقاء أو بعده.

٢- وجود التهابات وأحيانًا خراج في الشفر الكبير فيما يسمى بغدة بارثولين وهو التهاب يصيب الغدة المذكورة فتكبر وتتورم ويصاحبها ألم يزيد عند اللقاء ثم تفتح ويخرج الصديد وتهدأ الحالة لتعود مرة أخرى بعد حين، ولا علاج لها إلا الإزالة الجراحية عند دكتور جراح ما هر مخلص لله سبحانه وتعالى.

٣- هرم أو شيخوخة قناة المهبل التي تقلل من

إفرازاته المخاطية، كما أن خلايا جدران المهبل تتحلل بالتدرج وتزول الخشونة الموجود وتتحول إلى ما شبه الورق الأملس وهذه الحالة تصيب عادة السيدات فوق سن الستين وأحيانًا قبل ذلك وسببها نقص هرمون الإستروجين الذي كان يفرزه المبيض قبل انقطاع الحيض وقد أمكن علاج هذه الحالة باستعمال بعض مركبات هذا الهرمون في شكل مرهم أو عن طريق الفم، ولكن تحت إشراف طبي دقيق لما قد يسببه الاستعمال غير المراقب طبيًا من أخطار جسيمة.

٤- وجود إصابة جراحية داخل المهبل أو عند فتحته الخارجية وهي الحالة التي ذكرتها السائلة وسبب حدوث الألم وجود تليف أصاب مكان التمزق عند التئامه والتليف عادة يقلل من اتساع القناة وكذلك يقلل من مرونة الجدار وهي أمور حيوية أثناء اللقاء الجنسي، ولقد لوحظ أن تمزقات جدار المهبل نادرًا ما يمكن تصحيحها طبيًا بدقة لصعوبة لم الأطراف المتمزقة إلى مكانها الأصلي ولذلك فإن الخياطة الجراحية لا تكون

مستقيمة ملساء بل متعرجة خشنة وذلك يزيد من الإحساس بالألم كما أن مكان الإصابة قد يلتصق بالعضلات العاصرة الموجودة حوله وهي عضلات الحوض التي تتحكم في التبول والتبرز والانقباضات الجنسية لذلك قد يحدث ألم أو شد أثناء انقباض هذه العضلات.

والروشتة في هذه الحالة:

يغلىٰ مقدار ٥٠ جرام من الشاي الأخضر مع ٥٠ جرام قرنفل ويغلى في ٨ لتر ماء وتجلس فيه المرأة لمدة نصف ساعة يوميًا في اليوم مرتين لمدة شهر وينبغي شراب كوب من مغلي الشاي الأخضر مع القرنفل والزعتر الجبلي وتشرب كوبًا ثلاث مرات بعد الأكل يوميًا والمقادير من كل نوع ملعقة صغيرة في كوب ماء سعة ٣٥٠ ملجم محلى بعسل حبة البركة وتشرب بعد الأكل أو منتصف الأكل ثلاث مرات.

الشاي الأخضر والقولون العصبي

ازدياد أعباء الحياة العصرية وتوتراتها انعكست على أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة فكثرت الشكوى من الصداع العصبي وأمراض القلب وغيرها، ومن أكثر الأجهزة التي تتأثر الجهاز الهضمي، والشكوى الشائعة المتكررة الآن هي شكوى القولون العصبي ونسبته من ٣٠-٧٠% من المرضي المترددين على العيادات والمستشفيات وذلك حسب طبيعة كل بلد وطبيعة كل مريض والقولون العصبي مرض وظيفي وليس مرضًا عضويًا أي أن القولون كعضو في الجهاز الهضمي يعتبر في هذه الحالة عضوًا طبيعيًا ليس به أية التهابات، أو أمراض أو طفيليات ولكن رغم أنه طبيعي ... يقوم بوظيفة خاطئة وذلك بأن حركته الطبيعية التي لا يشعر بها الإنسان إما أن تزيد في سرعتها ويصاب لشخص

بزيادة عدد مرات التردد على دورة المياه خصوصًا عند القيام صباحًا، إما أن يصاب المريض بإمساك شديد قد يستمر لعدة أيام متوالية ويكون البراز جامدًا تمامًا ويشبه الخرز.. مع احتمال زيادة افراز مادة مخاطية تصيب الإنسان بحكة حول الشرج، ومن الأعراض الهامة لذلك المرض انتفاخ البطن الشديد بعد الأكل وعادة ما يكون بعد أي نوع من الطعام سواء كان (مسلوقًا أو مسبكًا) وتنتفخ البطن بدرجة شديدة تؤدي إلى الألم والتقلصات مع زيادة التجشؤ أو إخراج الأرياح وهذه الأعراض تختفي تمامًا أثناء النوم ولكنها تبدأ بمجرد اليقظة في الصباح وعادة تكون شكوى المريض ممتدة لعدة شهور أو لسنوات سابقة وقد يشكو كذلك من عدم انتظام ضربات القلب وبالعرض على طبيب القلب يتضح أن القلب سليم تمامًا، وقد يشعر بعدم امتلاء الصدر بالهواء مع «تنهيدة» وقد يعرض نفسه على طبيب أمراض صدرية ويكون كذلك سليمًا تمامًا والسبب في هذه الأعراض هو الانتفاخ الشديد في البطن

الذي يرفع الحجاب الحاجز إلى أعلى مسببًا هذه الأعراض، وقد يشعر المريض بألم مثل الغزة في الجانب الأيمن من أعلى البطن ويعتقد أنه ألم مراري أو قد يصاب بألم في الظهر ويعرض نفسه على طبيب عظام أو روماتيزم أو قد يصاب بألم شديد في الجانب الأيمن السفلي من البطن ويعتقد أنه التهاب الزائدة الدودية وغيرها الكثير من الأعراض ولذلك سمى هذا العرض بالمثل العظيم وقد يعتقد المريض المصاب بالإمساك ويتناول الملينات منذ سنوات أن هذه الحالة طبيعية بالنسبة له، أو المصاب بالإسهال منذ سنوات يعتقد أنه يعاني من عسر هضم أو طفيليات فيعمل تحليلات للبراز عدة مرات ويأخذ أدوية مهضمة وأدوية لعلاج الطفيليات بدون نتيجة، والقولون العصبي مرض يصيب الأشخاص من ذوي الشخصية الحساسة أو المرهفة.. أو الإنسان القلق كثير التوتر أو كثير التفكير أو الإنسان الخجول المنطوي على نفسه ولذلك فإنه ضمن مترادفات اسم القولون العصبي والعلاج.

والروشتة في هذه الحالة:

يغلي معلقة كبيرة من البابونية مع ملعقة صغيرة من الشمر مع سبع ورقات من السنامكي القرون في مقدار كوب ماء سعة ٣٥٠ ملجم ثم يصفى بعد الغليان ويترك فيه ملعقة كبيرة من الشاي الأخضر وتترك لمدة خمس دقائق ويحلى بالعسل ويشرب كوب ثلاث مرات في منتصف الأكل أو قبل الأكل بنصف ساعة يوميًا وينبغي على المريض أن ينظم حياته فيأكل في مواعيده منتظمة ولذلك نرى أن معظم هؤلاء المرضى ينتظم قولونهم أثناء شهر رمضان المعظم كذلك يجب عليهم أن يزيدوا من أكل الفواكه والخضروات الطازجة كثيرة الألياف وكذلك الخبز كثير الردة مثل «العيش السن» فإن هذه الألياف لا تهضم وتؤدي إلى ليونة البراز وإخراج الغازات، ويعتبر المشي من أهم طرق العلاج لهذا الداء ولا ننسى أن المشي من أهم وأرخص



الرياضات التي يجب أن يقوم بها كـل فـرد، وكـذلك التعود إلى دروة المياه في مواعيد منتظمة وثابتة حتـى يتعود هذا القولون بالقلق العصبي على أن هناك وقتًـا معينًا.





الشاي الأخضر
والجهاز الليمفاوي

هل تعلم أن بالجسم مصفاة لسوائله ليس لهـا شـكل المصفاة التقليدي، ولكنها تقوم بوظيفتها، والأكثـر مـن ذلك أنها لا تقوم فقط بتنقية السـوائل مـن الشـوائب والجراثيم والفيروسات، بل تكون أجسامًا مضـادة لهـا وجنود للتخلص منها ومن أمثالها، هذه المصفاة العجيبة هي الجهاز الليمفاوي في الجسم وصـدق رب العـزة حينما قـال: ﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ [الـذاريات: ٢٧]، ولكي نقترب أكثر من تفهم هذا الجهاز ينبغي أن نعلم أن هناك ما يسـمى: بالوسـط الـداخلي للجسـم **Internal Environment** وهذا الوسط هو السـائل المحيط بالخلايا **Extracetiviafuid** وهذا الوسط لابد له من أن يكون ثابتًا قدر الإمكان باستمرار في تركيبـه الكيميائي ودرجة حرارته حتى يتسنى للخلايا أن تعمـل

بكفاءة تامة من أجل ذلك يقوم الجسم باستمرار الحفاظ على هذا الثبات بوسائل فسيولوجية مختلفة لا داعي لذكرها على وجه التفصيل، وبالتالي يظل الوسط الداخلي للجسم دائمًا في حالة استقرار توازن **Homostasis** بالرغم من حدوث تغييرات كثيرة في الوسط الخارجي **External Envirinment** خارج جلد الإنسان، وهو الوسط الذي لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيه كثيرًا، ويصل الغذاء والأكسجين لخلايا الجسم، ويتم التخليص من فضلاتها عن طريق الجهاز الدوري «القلب والأوعية الدموية» والجهاز الدوري جهاز مغلق ليس به ثقوب أو منافذ تسمح بخروج محتوياته «الدم» أو بعضها إلا عن طريق جدران الشعيرات الدموية الرقيقة التي تسمح بتبادل الماء والأملاح والأغذية والغازات والفضلات مع السائل المحيط بالخلايا وبالتالي فإن اتصال الخلايا بالدم اتصال غير مباشر ويتم عن طريق عامل وسيط هو السائل المحيط بالخلايا والذي يتبادل بدوره المحتويات

والمكونات مع الدم من خلال الجدران الرقيقة للشعيرات الدموية وتفصيل ذلك أن جدران الشعيرات الدموية في بداية تفرعها من الشرايين الصغيرة يحدث منها ارتشاح للماء والأملاح والأغذية والمواد الأخرى التي تحتاجها الخلايا بما فيها غاز الأكسجين وتتنقل هذه المكونات أولاً إلى السائل المحيط بالخلايا ثم تتفذ من خلايا جدران الخلايا إلى داخلها، وبالقرب من نهاية الشعيرات الدموية عند منتهاها في الأوردة الصغيرة تحدث عملية عكسية وتمتص جدران الشعيرات الدموية السوائل والفضلات الزائدة عن حاجة الخلايا التي ألقت بها الخلايا في السائل الخارجي المحيط بها وبالتالي يتعرض السائل المحيط بالخلايا لعملية تجديد مستمر عن طريق اتصاله بجدران الشعيرات الدموية الرقيقة، وبالرغم من وجود توازن دقيق بين معدلات الرشح والامتصاص من جدران الشعيرات الدموية إلا أنه تحت الظروف المختلفة، وعند تغير نشاط الخلايا والأنسجة يمكن حدوث تراكم في السائل المحيط بالخلايا ويحتاج

الزائد منه إلى تصريف عن طريق آخر غير طريق الامتصاص من جدران الشعيرات الدموية بالقرب من الأوردة وهذا الطريق الآخر هو الجهاز الليمفاوي وهو يبدأ بشعيرات دقيقة تشبه الشعيرات الدموية، وإن كانت غير متصلة بها .. تبدأ هذه الشعيرات التي تشبه المصفاة من السائل المحيط بالخلايا وتنتشر فيه كما تنتشر المصارف في الحقول لتصريف الماء الزائد عن الحاجة وتتجمع هذه الشعيرات الليمفاوية مع بعضها لتكون أوعية أكبر كما تتجمع روافد الأنهار لتصب في مجراها الرئيسي وعلى العكس من مصارف الحقول التي تمتلئ بالمياه الراكدة القذرة فإن الأوعية الليمفاوية تعترضها محطات للتنقية والترشيح والتعرف على الشوائب والأجسام الغريبة وتكوين أجسام مضادة لها، وتسمى تلك المحطات العقد الليمفاوية **Lymph Nodes** الغدد الليمفاوية **Lymph Gland** وتتضح أهمية محطات التنقية هذه عندما نعلم أن السوائل الليمفاوية تتجمع في النهاية في أوعية كبيرة لتصب في

الأوردة وتختلط في النهاية بالدم العائد إلى القلب ليتم توزيعه من جديد على جميع أنحاء الجسم فياسبحان الله المبدع الحكيم العليم ﴿أَمۡ خُلِقُواْ مِنۡ غَيۡرِ شَيۡءٍ أَمۡ هُمُ ٱلۡخَٰلِقُونَ ﴿٣٥﴾﴾ [الطور: ٣٥]، ولتنشيط هذا الجهاز شراب كوب من الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميًا محلى بعسل النحل ويضاف إليه ملعقة صغيرة من جنين القمح الجيد وملعقة صغيرة من حبوب اللقاح.





الشاي الأخضر وفطريات الجلد

الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطريات ... كيف تتواجد وتتكاثر وفي أي أعضاء الجسم تتغذى وتنمو؟! لذا كانت الفطريات تعتبر كائنًا حي ينتمي إلى مملكة النباتات وإن كانت تفتقر إلى وجود مادة الكلوروفيل الخضراء، ولذلك فهي غير قادرة على تكوين غذائها بنفسها وتعتمد في الحصول عليه على كائنات أخرى سواء نباتية أو حيوانية وهو ما يسمى بالتطفل، وأمثلة ذلك فطر الخميرة وفطر البنسلين الذي ينمو كعفن على بعض الأطعمة... وفطر عش الغراب الذي يؤكل أحيانًا ومن الأمثلة التي ضربت يتضح أن بعض الفطريات مفيد حيث يؤكل مثل الخميرة وأنواع من عش الغراب ومنها ما يستعمل في استخراج الأدوية مثل البنسلين ولكن فيها ما هو سام مثل بعض أنواع عش الغراب،

وكذلك هناك ما يسبب أمرضًا مختلفة تصيب النبات والحيوان والإنسان وقد يتخصص الفطر في إصابة الإنسان فقط أو الحيوان فقط، ولكن هناك أنواعًا تنتقل من النبات أو الحيوان إلى الإنسان وتسبب له أمرضًا مختلفة تختلف باختلاف العضو المصاب، وتتواجد الفطريات في أي مكان به درجة مناسبة من درجات الحرارة ٢٠-٣٠ وكمية من الرطوبة، ومن هذا يتضح أن بلادنا من البلاد التي تناسب نمو الفطريات بكثرة فإذا تحقق هذان المطلبان فإن الفطر يستطيع أن يعيش على بعض المخلفات النباتية أو الحيوانية البسيطة مثل الشعر أو الأظافر وجلد الإنسان تتوافر فيه ظروف أحسن من حيث التغذية حيث تنمو وتتكاثر مجموعة أمراض مختلفة.

وفي هذه الحالات ينبغي تنفذ هذه الروشتة:

شراب كوب من الشاي الأخضر ثلاث مرات محلى بعسل البردقوش يقي الإنسان من هذه الأنواع من

الفطريات ويزيل الأمراض الجلدية التي تسببها هذه الأنواع وينبغي تدليك هذه الفطريات بالشاي أربع مرات يوميًا ثم بعد ذلك يعرض الجلد للشمس لمدة عشر دقائق.





الشاي الأخضر
واضطرابات الغدد الجنسية

نبدأ الحديث عن الغدد الجنسية من بين الغدد الصماء بفقرة هامة جدًا عن علم الأجنة والوراثة، تحتوي الخلية البشرية على عدد ثابت من الكروموزومات التي تحمل عوامل الوراثة من الوالدين (الجنين) ويبلغ عـــددها ٢٣ زوج من الكروموزومات، منها فقط زوج واحـــد مـــن الكروموزومات الجنسية والتي تحدد نوع الجنين ذكـــرًا أو أنثى وهذا رأي الطب ولكن يخلق الله ما يشاء، وهذه الكروموزومات الجنسية تتكون إما من كرومـــوزوم **X** أو كروموزوم **Y**، وخلايا الأنثـــى تحتـــوي علـــى ٤٤ كروموزوم وراثيًا وزوج واحد مـــن الكروموزومـــات الجنسية من نوع واحد وهو **X**، وخلايا الذكر تحتـــوي علـــى ٤٤ كرومـــوزوم وراثيًـــا، وزوج واحـــد مـــن الكروموزومات الجنسية مـــن نـــوعي **(X+Y)** وعنـــد

انقسام الخلية البشرية لتكوين البويضة ينقسم هذا العـــدد فتصبح كل بويضة محتوية على ٢٢ كروموزومًا وراثيًّا وكروموزومًا واحدًا جنسيًّا هو **X**، وعند انقسام الخليـــة البشرية لتكوين الحيوان المنوي يحتوي أحد الحيوانـــات المنوية على ٢٢ كروموزومًا وراثيًـــا + كرومـــوزوم جنســـي وهـــو **X**، أمـــا الآخـــر فيحتـــوي علـــى ٢٢ كروموزومًا وراثيًا + كروموزم جنسي هو: **Y**، تنـــتج عن التقاء الحيوان المنوي والبويضة أثناء التلقيح خليـــة جديدة تحتـــوي علـــى ٤٤ كروموزمًـــا وراثيًـــا + ٢ كروموزم **X**، ويشكل ذلك إنتاج جنين أنثى، كما قلنـــا هذا رأي الطب ولكن ﴿ يَخۡلُقُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ ﴾ [النور: ٤٥]، ﴿ وَيَخۡلُقُ مَا لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ [النحل: ٨]، والذكر والأنثى هبة من عند الله تبارك وتعالى، ولكن كلها اجتهادات وآراء طبية، أو نتتنج خلية تحتـــوي علـــى ٤٤ كروموزومًـــا وراثيًا + واحد كروموزوم **(X)**+ واحد كروموزم **(Y)** واي، يشكل ذلك إنتاج جنين ذكر، ويظهر مما سبق أن تحديد نوع المولود هو الزوج وهذا فـــي رأي الطلـــب

ويمكن أن يحتمل الخطأ والصواب مثل أي نظرية طبية أو علمية ولا دخل للمرأة مطلقًا في التحديد، وقد لزم التنويه عن ذلك حتى لا تتهم المرأة دائمًا بأنها هي المسئولة عن نوع الجنين، مما قد يؤدي إلى مشاكل كثيرة قد تصل إلى حد الانفصال في الصعيد والريف ويشكل ذلك ظلمًا بينًا للمرأة، أما الاضطرابات الجنسية المرتبطة باضطرابات علم الوراثة والأجنة والاختلافات العديدة التي تحدث أثناء التلقيح في تلاحم الكروموزومات الجنسية معا قد يتسبب في تغيرات خطيرة في تكوين الشخصية غير السوية، وكذلك في المظهر الخارجي والجنسي للرجل والمرأة وحالات ازدواج الجنسيين، فهذا موضوع آخر.

اضطرابات المبيض:

تظل المبايض في حالة خمول وظائفي حتى بدء مظاهر البلوغ في الإناث، ومن ثم تبدأ إثارتهن بواسطة الهرمونات المنشطة للغدد الجنسية:

gonadot rophins التي يزداد إفرازها بواسطة

الغدة النخامية طوال العامين السابقين لبدء نزول الطمث، الدورة الدموية الشهرية **Minarche** وذلك عند تمام البلوغ يبلغ حجم المبيض عند البلوغ حوالي ٣ × ١,٥ × ١,٥سم (الطول × العرض × السمك) ويتكون من القشرة والنخاع وتظهر في القشرة آلاف من أكياس جرافيان كل منها يتكون من عدة خلايا تناسلية واحدة منها فقط هي التي تنمو وتنضج لتكون البويضة وعادة ما يتبادل المبيضان إنتاج البويضة بالتبادل كل شهر ويستمر ذلك طوال فترة الخصوبة للمرأة من البلوغ وحتى سن اليأس **Menopause** التبويض خلال كل شهر من فترة الخصوبة للأنثى تنمو إحدى أكياس جرافيان **fllicles crafian** تحت تأثير هرمون تنشيط أكياس جرافيان **FSH** ومع زيادة نمو الكيس تزداد كمية إفراز هرمون الأنوثة (الإستروجين) وعند منتصف الدورة تقريبًا ترتفع نسبة إفراز هرمون الجسم الأصفر **LH** ومن ثم يبدأ كيس جرافيان في التحرك نحو سطح المبيض، وينفجر الكيس لتخرج منه البويضة

التي تسقط في التجويب البريتوني للبطن ليلتقطها بـوق فالوب، **Pian fallo** ثم تتجه إلي قناة فالوب ومنها إلى الرحم، وتحت تأثير هرمونات الغدة النخاميـة يتحـول الكيس إلى ما يسمى بالجسم الأصفر:

Pusleutium cor والذي ينتظر لمـدة عشـرة أيـام لتلقيح البويضة بواسطة الحيوان المنوي فـإذا لـم يـتم التلقيح يضمر الجسم الأصفر ويتليف، أما فـي حالـة حدوث تلقيح للبويضة فيستمر هذا الجسم الأصفر لمـدة حوالي ٧ أشهر من الحمل، مما تقـدم نجـد أن هنـاك هرمونات تفرز من الغدة النخامية لتنشيط المبايض وهي **(L١١) (FSH)** وهناك الهرمونـات التـي يفرزهـا المبيض وهي الاستروجين والبروجستيرون.

وهرمون الإستروجين هو المسـئول عـن مظـاهر الأنوثة الخارجية ونمو الهيكل العظمي وحيث إن البلوغ في الإناث يسبق البلوغ في الذكور بحوالي عامين، فنجد أن نمو الأنثى يسبق الذكر، أما هرمون البرجسـتيرون الذي يفرز من الجسم الأصفر فيزداد إفرازه قبل نزول

الطمث، وهذا الهرمون له بعض الآثار المهبطة للجهاز العصبي، ويحتمل أن يكون هو السبب في التغيرات النفسية التي تحث للفتاة قبل موعد نزول الطمث، والتي قد تصل في بعض الإناث اللاتي لديهن الاستعداد للأمراض النفسية إلى حدوث التوتر الشديد أو التشنجات أو مرض السرقة النفسي كليبتومانيات **Kleptomania** وقد تصل الحالة إلى حد محاولة الانتحار.

نقص النمو الجنسي للإناث
Female Hypogonadism

أهم مظاهر هذه الحالة هو عدم نزول الطمث أو توقفه مبكرًا **Amenorrhea** كذلك عدم اكتمال مظاهر الأنوثة عند البلوغ من ناحية نحو الثديين واستدارة الأرداف ونمو شعر العانة وتمثل هذه الحالات فشل المبيضين في القيام بإفراز الهرمونات الجنسية، وكذلك فشل عملية التبويض، ونادرًا ما يكون عدم الإنجاب أو العقم هو المظهر الوحيد لنقص النمو الجنسي للإناث إذا

غالبًا ما تكون هناك أنوثه كاملة مع العقم، وينقسم عـــدم نزول الطمث إلى قسمين مختلفين تمامًا هما:

١- توقــف أولـــى Amenorrheg أي أن الفتـــاة البالغة لم يحدث لها دورة شهرية مطلقاً.

٢- توقف ثانوي Amenorrheg ٢r١ أي توقف الدورة الشهرية بعد انتظامها، وترجع أســباب التوقــف الأولى إلى: (١) تأخر سن البلوغ إلى ١٦-١٧ سنة (٢) أمراض الغدد الصماء مثل: نقص نشاط الغدة النخاميــة ويصاحب ذلك قصر القامة (Degrism)، أورام الغـــدة النخامية craniophai ngioma نقص إفراز هرمون تنشيط الغدد الجنسية ويصاحبه نقص أو توقف حاســة الشم، ويسمى ذلك مرض (كولمان):

Kall man's syndrome ، وينتج عن فشـــل غـــدد الهيبوثالامس في إفراز الهرمون المنشط لإفراز هرمون تنشيط المبيضين من الغدة النخاميـــة / LH / FSH) RH) مع فشل تكوين عصب الشم:

Agenesis of oifdctory buib ويعتبر تشـــخيص

هذا المرض من الأهمية بمكان حيث إن علاجه يعتبر ناجحا جدًّا ويعيد الخصوبة إلى هذه الأنثى نقص نشاط الغدة الدرقية في الشباب (ميكسيديما الشباب- **juvenile myxede**)، وفي هذه الحالة تكون مظاهر نقص النشاط غير واضحة الشكوى الوحيدة في عدم نزول الطمث.

تضخم الغدة الكظرية الخلقي:

Hyperpiasid ccon. genitaiadr وفيه يتسبب زيادة إفراز هرمون الذكورة **(Androgens)** في هبوط إفراز هرمونات تنشيط الغدد الجنسية من الغدة النخامية وتشخيص هذه الحالة يكاد يكون واضحا وجليا من مظاهر الرجولة على الأنثى المصابة **(virilism)**.

٣- فشل نمو المبيضين الأولى بدون سبب واضح وتتميز هذه الحالة في قصر الجذع مع زيادة طول الساقين ونقص مظاهر الأنوثة الخارجية مع عدم نزول الطمث، وفي بعض الحالات نجد أن الخلية تحتوي على **(x+y)** كرموزوم مثل الذكور.

٤- أمراض أخرى: أسباب موضعية مثـل عشـاء البكارة الأصم (imperforate hymen) والالتهابات الموضعية بالحوض سواء الحادة أو المزمنة أو عدم نمو الرحم أو عدم تكونه (uterinelack).

أسباب عامة مرضية كما ذكرنا (الأنيميا- أمـراض الكليتين- إلخ).

أسباب نفسية (psycholoyicai).

٥- اضطرابات وراثية في الكروموزومـات مثـل مرض تيريز الذي تحتوي خلاياه على ٤٥ كروموزوم فقط من ٤٦ وتحتوي الخلية الجنسية على كرومـوزوم واحد هو إكس (xo) أو حالات المرأة الخارقة (surer woman) وتحتوي خليتها على ٣ إكس (xxx) بـدلا من الطبيعي وهو ٢ إكس (xx).

المظاهر والأعراض:

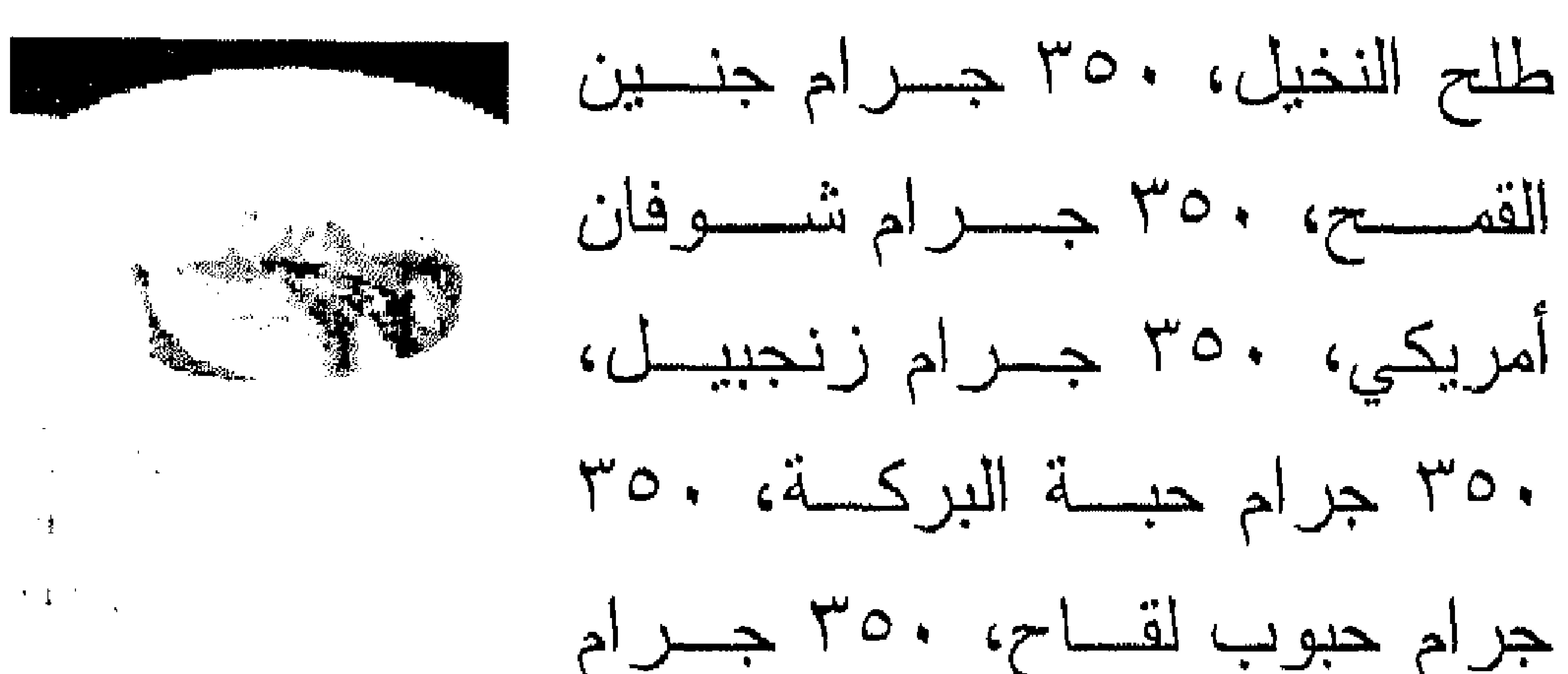
فيما عد مرض تيرتـر وتضـخم العـدد الكظريـة الخلقي، فإنه من الصعب الكشف أو التنبؤ بوجود نقص في النمو الجنسي لحين وصول الطفلة إلى سن البلـوغ

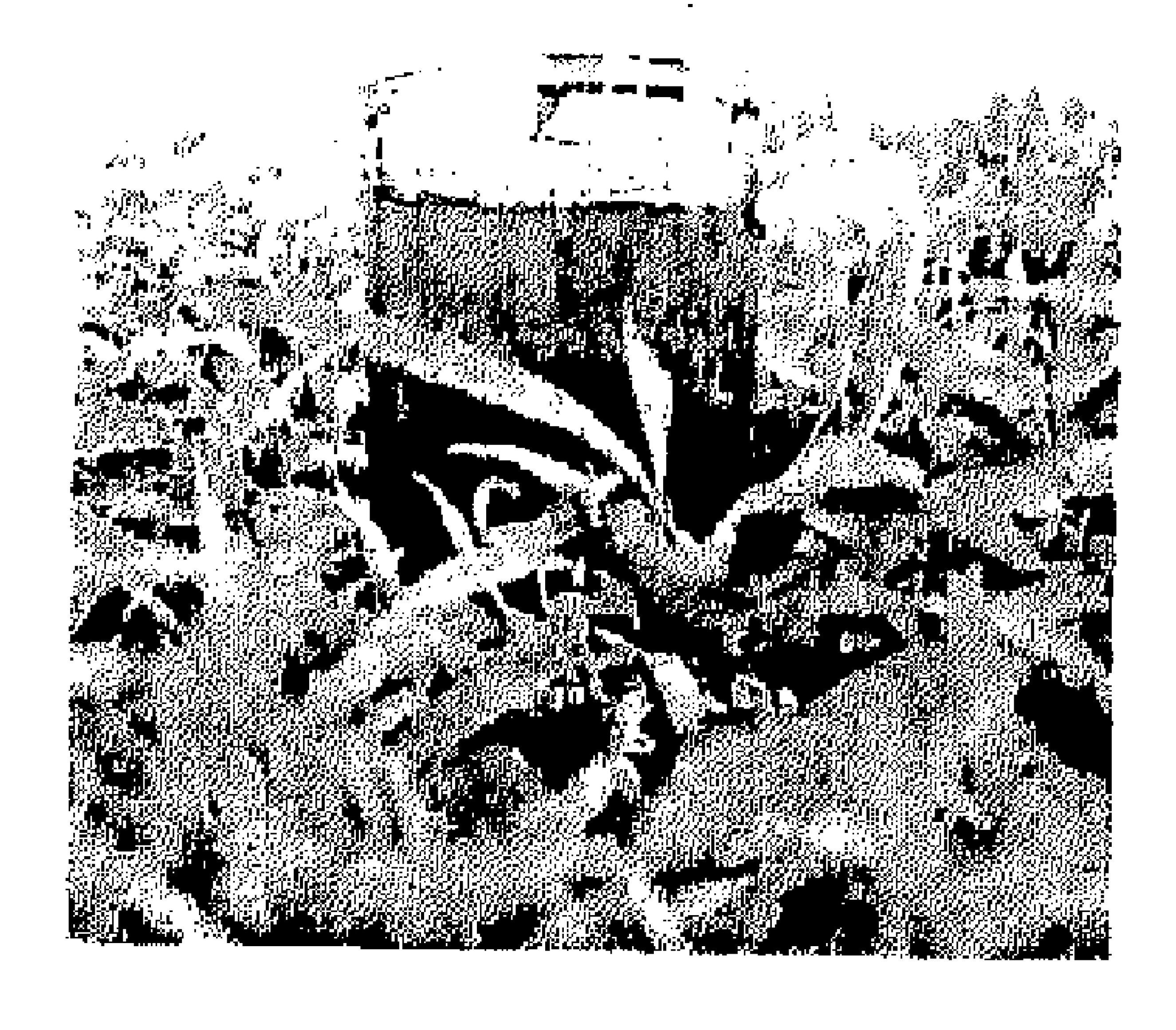
الطبيعية فالمظاهر العامة هي: نقص نمـــو الأعضـــاء التناسلية أو ضمورها تمامًا، وتبقى في حجـــم أعضـــاء الأطفال الجنسية، عدم أو ندرة ظهـــور شـــعر العانـــة والإبطين، عدم أو نقص نمو نضوج الثديبـــة، ضـــيق وصغر حجم عظام الحوض نقص النمو العضلي مع قلة كمية الشحوم تحت الجلد، النظرة والمظهـــر الطفـــولي للوجه، يزيد على ذلك في حالات مرض تيرنر، تضخم الغدد الكظرية الخلقي، وقصر الساقين بالنســـبة للجـــذع وفي حالات نقص نشاط الغدة النخامية تكون الأنثى مثل الأقزام أو تتخذ الشكل الطفولي، وفي حالات ميكســـديما الشباب يتأخر النمو قليلاً ولا تصل إلى حجر الأقـــزام، وفي حالات فشل المبيضين الأولى أو توقـــف إفـــراز هرمونات تنشيط الغدد الجنسية نجد أن نقـــص إفـــراز هرمون الإستروجين يتسبب في تأخر إغـــلاق مراكـــز النمو في العظام مما يترتب عنه طـــول القامـــة علـــى الطول الطبيعي للسن، وذلك نظرًا لأن هرمـــون النمـــو المفرز من الغدة النخامية يستمر في عمله دون معارضة

من الإستروجين، ونجـد أن المســافة بــين الطــرفين العلويين أكبر من مثيلتها بين الرأس والقدمين، وكــذلك فإن المسافة بين عظام العانة والقدمين أطول كثيرًا عنها بين الرأس وعظام العانة.

والروشتة في الاضطرابات الجنسية:

٣٥٠ جرام شاي أخضر درجة أولى، ٤٥٠ جــرام طلح النخيل، ٣٥٠ جــرام جنــين القمــح، ٣٥٠ جــرام شــوفان أمريكي، ٣٥٠ جــرام زنجبيــل، ٣٥٠ جرام حبــة البركــة، ٣٥٠ جرام حبوب لقــاح، ٣٥٠ جــرام كركم، تخلط هذه المقادير في مقدار ٣ ك عسل نحل ويقلب جيدًا ثم يأخذ، ملعقة كبيــرة صباحًا ومساء قبــل الأكــل بساعة يوميًا وإلى هنا اكتفي بهذا القدر من هذا الجزء أسأل رب العبــاد والــبلاد أن





ينفع به جميع القراء إنه ولي ذلك والقــادر عليــه والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل.

ياسر جعفر شلبي





فهرس الكتاب

سلسلة المعرفة للجميع
هذه السلسلة

فكرية – ثقافية – علمية – دينية – أدبيـــة – طبيـــة تشمل جميع نواحي الحياة العلمية والفكرية سلسلة مـــن أقوى السلاسل الذهبية للمعرفة التي تجمع أبحاث علمية تنفع كل من يريد المعرفة في جميع المعلومـــات التـــي تنفعك في حياتك الأسرية والاجتماعية، سلسلة تأخـــذك من ظلام الحياة إلى النور وتضع قدميك على القواعـــد الثابتة والأساسية التي تنور لك الحياة وللأولاد وذريتك.

اقتنائك هذه السلسلة تجعلك ثقافي وعلمي على قدر مـــن الدين والمعرفة تشمل أجزاء عديدة ومتنوعة تأخـــذك إلـــى طريق النجاة والنور أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن ينفع بها جميع القراء إنه ولى ذلك والقادر عليه.

والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل،،،

ياسر جعفر شلبي

رقم الإيداع 2008/2076

سلسلة المعرفة للجميع

















